Тимур Алимов Ольга Подольская
Садомазохизм: путь плети



«Садомазохизм: путь плети»: Шорох; Москва; 2003

Аннотация

Авторы книги Тимур Алимов и Ольга Подольская известны в кругу российских поклонников BDSM под псевдонимами Шорох и Gella. На 200 страницах они едва вместили все, что известно об искусстве флагелляции, то есть порки. Флагелляция - узкая область садо-мазо, которая справедливо считается основой этой сексуальной практики или, правильнее будет сказать, образа жизни.

BDSM-техника в книге «Путь плети» впервые в русской традиции нашла свое полное описание. Это настоящий учебник для садо-мазохиста, который порой напоминает то пособие по анатомии человека, то руководство пастыря, выгоняющего на ниву удовольствия своих пасынков с помощью плети. И сдать экзамен по этой книжке ой как не просто - ведь только техника удара предполагает более 40 способов. Доскональность в изучении «темы» сродни абсолютной сосредоточенности на извлечении удовольствия, чем отличаются адепты BDSM.

Тимур Алимов,
Ольга Подольская

САДОМАЗОХИЗМ: ПУТЬ ПЛЕТИ

Предисловие

…Если вас влечёт тайна экстремальной романтики, если плеть в руке мужчины придаёт ему шарма в ваших глазах, если слезинка на щеке женщины рождает в вашей душе нежность, а не ужас, - то эта книга для вас.

Садомазохизм — называется наш мир на шершавом языке протокола.

БДСМ — предпочитаем называть его мы.

Добровольность, Разумность, Безопасность - три кита, на которых держится наше движение…

В этой книге мы постараемся помочь начинающим овладеть кнутом и плетью. В ней мы покажем опасности, связанные с занятиями БДСМ, и радости, которые можно из этих занятий извлечь. Пособие написано для людей, в общих чертах знакомых с миром БДСМ. Если какие-то термины будут непонятны читателю — в конце пособия находится словарь.

Наша книга посвящена довольно узкой области БДСМ — флагелляции. В садомазохизме это действие не похоже на банальную порку. Для того, чтобы флагелляция могла принести удовольствие обоим участникам, должны соблюдаться не всегда очевидные технические правила, основанные на глубинных физиологических механизмах. Именно эту информацию мы здесь и собрали. На наш взгляд, подобные знания совершенно необходимы каждому желающему овладеть техниками флагелляции и спанкинга. Остальные области БДСМ затрагиваются в книге только обзорно.

Книга родилась как пособие к практическим семинарам, которые авторы проводят уже несколько лет. К сожалению, ни в отечественных, ни в зарубежных публикациях мы не обнаружили классификации стоек и движений при ударе. Без такой классификации описать механику воздействий при флагелляции невозможно. Поэтому мы взяли на себя смелость ввести в третьей главе этого пособия соответствующие названия и систематизировать действия по их видам и типам ударов. На основании этого и построена методика обучения.

Следует помнить, что овладеть техниками работы плетью по одному лишь пособию крайне сложно. Никакие описания и картинки не заменят вам живого наблюдения за работой мастера, и никакое наблюдение за работой мастера не заменит вам постоянных упорных тренировок по освоению техники воздействий. Поэтому данную книгу лучше рассматривать как дополнительный материал к личному обучению. Однако, если у вас нет возможности пройти практический семинар, то сведения, предоставленные в этом пособии, по крайней мере уберегут вас от грубых ошибок и познакомят с теоретическими основами флагелляции.

Следует также учитывать, что это пособие отражает личную позицию авторов, которая заключается в том, что флагелляция должна быть не только максимально безопасной, но и приносить непосредственное удовольствие людям, ее практикующим. Эта позиция основана на большом практическом опыте, и достижение подобного результата вполне реально, как показывает практика слушателей наших семинаров.

Любую конструктивную критику и замечания по содержанию этого пособия мы примем с благодарностью. Наши координаты указаны в конце пособия.

Мы благодарим за помощь в подготовке пособия:

Sir Ellsworth , который оказал финансовую помощь при издании этой книги;

MAG_'a, который был нашим другом и вдохновителем;

TNT , которая предоставила информацию по некоторым видам первой помощи;

ОКО , которая разыскала материалы для некоторых иллюстраций по анатомии;

Mariam , которая дополнила некоторые аспекты медицинской информации;

Tris , которая помогла в работе над точностью формулировок;

Glaza , который указал на некоторые стилевые недоработки;

а также **Blad** , **Anabella** , **Olesya** , **Инка** , **SoftDaddy** , **Аркаша** , **Анфиса** , **Чайка** , и прочих друзей и знакомых, которые поделились собственным опытом и описаниями индивидуальных реакций.

Тимур Алимов

Ольга Подольская

I. Флагелляция как метод БДСМ

§1. Флагелляция

1. Флагелляция

Флагелляция (лат. flagello, flagellatum — бичевать), - причинение болевых раздражений ударами длинных гибких предметов (например, плети или бича). В XVII веке подобные истязания были широко распространены в монастырях в качестве епитимьи, - считалось, что в результате этих действий душа возвышается и очищается, а сознание возносится к Богу.

В наше время флагелляция является одним из наиболее популярных действий среди садомазохистов. Это объясняется как широтой спектра воздействий — от поглаживаний бархатной плеточкой до суровых ударов кнутом — так и богатым фетишистским содержанием: кожаные девайсы, мрачные подземелья, разнообразные приспособления для фиксации. Немаловажно также, что при необходимости можно обойтись минимальными средствами: ремнем и розгами в городской квартире, - и это не помешает достижению столь любимого древними монахами транса. Как нетрудно догадаться, причиной «духовного восторга» является не приближение к Богу, а совершенно конкретные физиологические механизмы, которые обзорно будут рассмотрены в следующих главах.

2. Флагелляция как метод физического СМ

Разумеется, как БДСМ в целом, так и отдельно взятый физический СМ отнюдь не исчерпывается флагелляцией. Существует огромное множество других физических воздействий, и для каждого мазохиста можно отыскать хотя бы еще несколько видов воздействий, которые могут доставить ему удовольствие. Многие из них прекрасно сочетаются с флагелляцией: температурные воздействия (расплавленный воск, лед, брызги воды); воздействия электричеством; механические воздействия (иглы, массажеры), химические воздействия (спиртовые растворы, ментоловое масло, очень слабые растворы соли или пищевых кислот). Подробное рассмотрение всех этих воздействий не входит в задачу пособия, но следует помнить: после серьезного сеанса флагелляции чувствительность обработанных участков кожи мазохиста гораздо выше, чем даже чувствительность слизистых. Поэтому ни в коем случае не применяйте ничего, что вы сами не решились бы, к примеру, положить на язык.

Если приложить немного фантазии, то разнообразие воздействий даже при этих ограничениях поистине безгранично. Так, например, охлажденное шампанское на раскаленной спине оказывает три вида воздействия: вначале его действие приятно, поскольку охлаждает разгоряченную кожу. Затем — болезненно, поскольку лопающиеся пузырьки оказывают механическое воздействие (как уже говорилось, кожа после длительного воздействия плетью весьма чувствительна). И, наконец, к этому букету добавляется еще и воздействие кислоты и алкоголя, которые находятся в шампанском (поэтому для этой цели лучше использовать брют, а не сладкие разновидности).

3. Флагелляция как метод психологического СМ

Однако, как физический СМ не исчерпывается только флагелляцией — так и флагелляция применяется не только в физическом СМ. Порка — одно из наиболее частых наказаний в Discipline (Discipline - ролевые игры на тему воспитания). В случае воспитательных воздействий участники могут не получать физического удовольствия от процесса, они получают удовольствие другого рода. Для боттома это — удовольствие подчинения, унижения, искупления вины, нахождения во власти Топа. Сама по себе порка может быть боттому неприятна, да он и не ждет от нее удовольствия. По аналогии с отношениями Д/с (которые по внешнему рисунку action очень часто совпадают с Discipline) действующих лиц сцены в этих случаях часто называют «Дом» и «саб». Это терминологически не совсем верно: отнюдь не любая пара, играющая во время экшн «в воспитание», находится в отношениях Д/с. Впрочем, отношения мы не будем здесь

рассматривать: мы рассматриваем исключительно действия, которые уместны в том или ином разделе БДСМ. Поэтому в данном пособии в целях сокращения изложения вместо термина «психологический мазохист, имеющий склонность к дисциплинарным воздействиям» будет использоваться термин «саб». [1]

§2. Потребности нижних флагеллантов

Все многообразие нижних можно условно разделить на два «чистых» типа:

1. Чистый «саб»

Чистый «саб» прежде всего хотел бы подчиняться. Чаще всего для подчинения он выбирает человека, которого считает значительно более сильной личностью. Но иногда возможны случаи, когда осознание того, что он подчиняется человеку слабее себя, либо человеку недостойному — приносит ему дополнительное удовлетворение. Физические воздействия сами по себе в этом случае не так уж важны: удовольствие чистого «саба» состоит именно в подчинении. Будут его бить или гладить — главное, чтобы было создано особое настроение сцены, настроение подчинения. Порка таким «сабом» часто воспринимается как процесс унизительный и неприятный, но необходимый для прощения или для удовольствия Верхнего. Чтобы усилить воздействие, можно в таких случаях комбинировать флагелляцию с вербальными атаками, унижениями, психологическим прессингом.

> Целью чистого «саба» является почувствовать собственную подчиненность и доставить удовольствие Топу. Топ непременно должен демонстрировать свое верхнее положение по отношению к «сабу».

2. Чистый мазохист

Чистый мазохист воспринимает Топа как равного. Для него боль не имеет психологически унизительной нагрузки, - как для альпиниста, к примеру, не является унизительным карабкаться по скалам, чтобы достичь горных вершин. Точно так же, как для альпиниста сам процесс восхождения — трудный, опасный и болезненный - несет в себе удовольствие (иначе он слетал бы к вершинам на вертолете) — так и для чистого мазохиста процесс флагелляции доставляет удовольствие сам по себе.

> Целью чистого мазохиста является достижение сабспейса либо оргазма. Топ непременно должен быть квалифицированным садистом именно в тех областях СМ, которые предпочитает данный конкретный мазохист.

Итак, кратко говоря, - чистый мазохист получает удовольствие от процесса флагелляции, чистый «саб» флагелляцию лишь терпит ради подчинения «Дому». Разумеется, излишним было бы повторять, что чистые типы в природе встречаются крайне редко. И «саб», и мазохист переплелись почти в каждом нижнем. Однако если вы сможете определить пропорции, в которых эти типы смешаны в данном конкретном нижнем, это поможет вам выбрать наиболее верную тактику проведения action.

[1] Именно так, «Дом» и «саб» в кавычках, в данном пособии мы будем называть психологических садистов и мазохистов, применяющих флагелляцию в качестве дисциплинарного воздействия, - чтобы отличить их от партнеров в отношениях Д/с, которые в общем случае могут и не иметь склонности к дисциплинарным воздействиям.

§3. Три принципа БДСМ

1. Три принципа

> Добровольность, безопасность и разумность(SSC) — это три принципа БДСМ.

Именно выполнение этих условий устанавливает четкую грань, отделяющую Тематического садиста от мерзавца, шныряющего по кустам в поисках своих жертв.

Разумность , или здравомыслие, - довольно сложное для определения понятие, поскольку здравый смысл у каждого свой. Во всяком случае, хочется надеяться, что человек, читающий эти материалы — человек здравомыслящий.

Безопасность определяется прежде всего суммой знаний Топа — по анатомии, физиологии, медицине, химии, физике и прочим дисциплинам, которым будут посвящены следующие главы. В частности, и для того, чтобы помочь Топу сделать занятия флагелляцией безопасными, написан этот материал.

Добровольность гарантируется, в том числе, и наличием стоп-слова.

Это не означает, что без стоп-слова добровольность невозможна. Это всего лишь означает, что при наличии стоп-слова Верхнему проще не преступить границу, проходящую между насилием «по доброй воле», доставляющим удовольствие обоим, - и бытовым, а то и уголовным насилием.

2. Стоп-слово

Существует несколько взглядов на процесс прекращения действия после произнесения стоп-слова. Встречаются люди, которые считают стоп-слово ненавязчивым сигналом о том, что «пора бы уже и прекратить». Однако нам единственно правильным представляется один:

> После произнесения стоп-слова любые СМ-действия должны быть немедленно прекращены и все ограничивающие нижнего путы сняты.

Стоп-слово — это аналог стоп-крана в поезде, а не аналог обычной просьбы об остановке. Не следует продолжать сеанс после того, как стоп-слово произнесено, даже если вы убеждены, что «еще чуть-чуть не повредит». У нижнего может быть на этот счет абсолютно другое мнение. **Стоп-слово - закон для Верхнего, обязательный к исполнению в любом случае.**

Специальные слова, которые иногда оговаривают пары для того, чтобы нижний мог информировать Верхнего о своем самочувствии («красный, желтый, зеленый» и подобные) чаще являются словами-сигналами, а не стоп-словом. Каждому участнику action следует четко представлять, что в случае ограничения договоренности только словами-сигналами, фактически происходит работа без стоп-слова. Это накладывает на Верхнего дополнительную ответственность: ведь в случае форс-мажора остается только уповать на то, что Верхний сам разберется в ситуации.

3. Подробнее о добровольности

Неискушенному читателю может показаться, что требование добровольности легко выполнимо. К сожалению, сейчас, когда культура Тематического общения еще в стадии формирования, это не совсем так.

> Согласно этике БДСМ любое тематическое действие может быть начато не ранее, чем будет получено явное и недвусмысленное согласие от нижнего — и в случае произнесения стоп-слова окончено немедленно, без задержки.

Т.е. никакие действия, которые вы не позволили бы себе с представителем нетематического сообщества, нельзя производить без предварительного согласия и со сторонниками БДСМ. Разумеется, это не говорит о том, что перед каждым ударом плетью вы должны требовать расписку в том, что этот удар нижний принимает добровольно. Но предварительно обсудить тематические предпочтения, - какие воздействия допустимы, какие недопустимы, чего вообще нижний ожидает от сессии, — просто необходимо.

Совершенно неприемлемы также любые тематические действия вне сессии, в том числе грубые или унизительные поступки и высказывания по отношению к нижнему, пока отдельно не оговорена их допустимость вне сессии для данного конкретного нижнего.

Требование о явном и недвусмысленном согласии также является обоснованным. Разнообразие тематических пристрастий таково, что действие, которое для вас является приемлемым по умолчанию (а возможно, даже и наиболее желательным) — может быть абсолютно, категорически неприемлемо для вашего собеседника или партнера. Ситуация осложняется еще и тем, что людям, легко поддающимся влиянию, выразить явное несогласие с Верхним, потребовать прекращения неприемлемых действий — трудно, почти невозможно. То есть то, что вы принимаете за пассивное согласие, может на самом деле быть крайней степенью сопротивления, которое этот человек только может оказать.

Будьте осторожны! Даже если вам кажется, что нижний «в душе не против», пусть он даже действительно в душе не против, - потрудитесь (без применения морального прессинга) получить однозначное выражение его желания - четко, ясно и недвусмысленно.

4. Подробнее о безопасности

Может ли флагелляция быть совершенно безопасной?

Разумеется, может. Легкие удары бархатной плеточкой не заставят кожу даже покраснеть. Однако, наше пособие написано не для любителей поглаживаний, а для тех, кто «предпочитает погорячее». Именно им требуются более широкие знания по технике флагелляции и ее безопасности.

К сожалению, уже простое покраснение кожи нижнего во время воздействия сопряжено с микротравмами кожи. Является ли это безопасным? Мир полон микробов, и любой из них может коварно проникнуть сквозь микротрещину в кожном покрове, обеспечить воспаление, а то и гнойный абсцесс… так что даже микротравма уже является фактором повышенной опасности, что же говорить о более серьезных последствиях флагелляции? Какой смысл вообще приобретает понятие «безопасности», когда двое совершенно сознательно договариваются о нанесении одному из них (а иногда и обоим) травм различной степени тяжести? Ведь не всегда желательный уровень воздействия ограничивается средней силы шлепками, иногда нижний совершенно сознательно стремится к тому, чтобы получить синяки, а то и шрамы. Каким будет понятие безопасности в этом случае?

Тематическая безопасность — понятие относительное.

> Для партнеров тематически безопасным считается все, что не превышает уровня травматичности, для них обоих приемлемого.

Этот уровень следует заранее оговаривать. Так, например, если партнеры сознательно хотят оставить непроходящие шрамы, - то нарушение кожных покровов будет в пределах тематической безопасности для этой пары. В то же время заражение крови, к примеру, явно будет нежелательным даже для них, - следовательно, должны быть предприняты меры к

тому, чтобы его не произошло, опять же в соответствии с требованиями тематической безопасности.

В дальнейшем пособии мы исходим из уровня безопасности, который считаем приемлемым для себя. Мы считаем «тематически безопасными» только такие воздействия, после которых не наступает никаких необратимых последствий для организма нижнего, его здоровья, внешнего вида или психики. То есть шрамы, к примеру, в этом пособии отнюдь не рассматриваются как тематически безопасные.

При безупречной технике проведения и соблюдении всех наших рекомендаций описанные в пособии воздействия не оставляют не только необратимых, но и просто долговременных следов даже при экстремальных нагрузках. При этом в пособии заложен определенный «запас безопасности», нацеленный на то, чтобы избежать возникновения необратимых последствий даже и при отсутствии безупречной техники флагелляции.

Именно с этой точки зрения используются в дальнейшем изложении оценочные эпитеты - плохой или хороший, качественный или некачественный, - по отношению к девайсам, или к действиям, или к психологическим подходам.

Для тех же, кто «предпочитает еще горячее», пособие может служить как источник информации к размышлению, чтобы с помощью изложенных в нем анатомических и физиологических данных оценить допустимую степень риска. Авторы не несут ответственности за последствия действий людей, не придерживающихся в комплексе всех рекомендаций, изложенных в этом пособии.

II. Ударные девайсы

§1. Типы ударных девайсов

Любой девайс, которым вы собираетесь воздействовать на поверхность тела нижнего, должен быть, прежде всего, качественным по исполнению, для того чтобы быть безопасным в применении. Для начала разделим все девайсы действия на три основных типа, в соответствии с требованиями по качеству и безопасности для каждого отдельного типа.

1. Подвижные (плети, кнуты)

Подвижным девайсам свойственна подвижная, нежесткая хвостовая часть, и, как правило, твердая рукоятка. Изготавливаются они преимущественно из натуральной кожи с разного свойства сердечниками и без таковых.

Девайс этого типа для обеспечения максимальной безопасности должен быть мягким, а для обеспечения действенности - относительно тяжелым.

Назначение такого девайса - длительное интенсивное воздействие, не наносящее опасных повреждений и способствующее самому интенсивному выделению эндорфинов у нижнего.

Зона воздействия этими девайсами в пределах тематической безопасности практически не ограничена, следует только соразмерять силу удара с поверхностью, на которую приходится удар. Подробнее этот вопрос будет освещен в главе «Анатомия» этого пособия.

2. Гибкие (стеки, розги)

В отличие от подвижных девайсов, у гибких девайсов тело пружинящее. Пружинистость выражается в том, что после воздействия тело девайса возвращается в

первоначальное положение без остаточной деформации. Гибкие девайсы, кроме тела, могут иметь также подвижный хлыст или хлопушку на одном конце, и рукоятку, возможно - с петлей, на другом. Девайсы с хлопушкой или хлыстом могут рассматриваться и как подвижные - при работе концом девайса, и как гибкие - при работе телом девайса.

Гибкие девайсы делают из различных натуральных и синтетических материалов, но в основе обязательно присутствуют гибкие и упругие компоненты, придающие девайсу необходимые свойства.

Девайсы этого типа предназначаются для резкого воздействия и хорошо проявляют себя в воздействиях как сами по себе, так и вперебивку с первым типом. Кроме того, в Д/с они могут служить хорошим «пультом дистанционного управления» сабом. Например, длинный полутораметровый стек позволяет дотянуться до саба для однократного дисциплинарного удара, не вставая с кресла.

Зоны действия девайсами этого типа значительно уже, чем подвижными, так как при работе гибкими девайсами следует избегать поперечного попадания по костям и сухожилиям, а также прямого попадания по зонам нервных, лимфатических и кровеносных сплетений и магистралей. (Более подробно — см. главу «Анатомия»)

3. Жесткие (лопатки, штыри)

Дерево, пластик, подошвенная кожа - в основном из этих материалов делаются девайсы жесткого типа. Они представляют собой негнущиеся, плоские или цилиндрические рабочие поверхности, чаще всего, снабженные рукояткой для более удобного захвата. Хотя, разумеется, трость или палка рукоятки могут и не иметь.

Зона действия девайсами этого типа самая маленькая. Жесткие девайсы предназначены для кратковременного воздействия по крупным (в основном по ягодичным) мышцам.

§2. Технические параметры девайсов

1. Удобство

Основные требования к девайсу - удобство в эксплуатации и действенность.

Разумеется, любой девайс имеет некие физико-технические характеристики, но, в отличие от требований к качеству, надежности и безопасности, их значение не так велико. В данном пособии мы не будем рассказывать о балансе, аэродинамике и пропорциях, поскольку обычного пользователя в аэродинамических характеристиках плети интересует только одно: удобно ли ею действовать.

Проверка удобства

Возьмите в руку рукоятку девайса. Оцените ее толщину. Общее правило таково, что большой и указательный палец должны на 1 фалангу перекрываться по длине при обхвате рукоятки. (рис. 1) Если вы не можете обхватить рукоятку полностью — то вам, разумеется, неудобно будет ею пользоваться. А если она теряется в ладони — то рука быстро устанет.

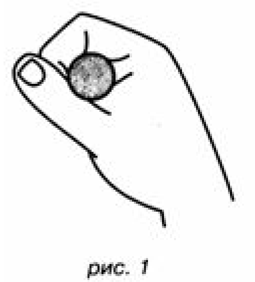


рис. 1

Фактура рукоятки не должна быть чрезмерно гладкой, чтобы девайс не проскальзывал во вспотевшей руке. В то же время, выступающие заклепки и шероховатости в случае длительного сеанса могут натереть ладонь. Обычно вполне подходящей является плетеная кожаная поверхность.

Эстетика рукоятки — это немаловажно, но вычурные формы затрудняют управление девайсом. Лучше всего, если рукоятка — ровный цилиндр, не имеющий изменений диаметра по всей длине, и только на конце имеет ограничительную головку, которая препятствует выскальзыванию девайса из руки. Чем тяжелее и длиннее девайс, тем более необходимым является такой ограничитель.

2. Продольная устойчивость подвижных девайсов

Продольная устойчивость — это точность, с которой конец девайса летит в заданную точку. Она определяется отсутствием самопроизвольных поперечных возмущений в полете, которые могут возникнуть из-за неравномерной жесткости оплетки девайса либо из-за неоднородности сердечника.

Проверка продольной устойчивости

Держите рукоять девайса горизонтально, и постепенно поворачивайте ее вокруг своей оси. Хвост девайса должен при этом плавно спускаться вертикально вниз, и при повороте рукояти вокруг горизонтальной оси угол опускания хвоста девайса не должен меняться.

Если взять девайс по краям и потянуть в стороны, то девайс должен при этом вытягиваться абсолютно ровно, как струна, без волн и перекосов.

Девайс должен быть мягким, легко гнущимся в любых направлениях. Это позволяет ему как не повреждать кожу нижнего, так и иметь наибольшую продольную устойчивость в полете.

3. Действенность

Действенность девайса — это возможность воздействовать им не только на верхние слои кожи, но, прежде всего, на глубокие подкожные ткани и мышцы нижнего. Для этого девайс должен быть тяжелым. Чтобы при этом оставить наименьшее количество следов, он должен быть мягким.

Разумеется, нужно соблюдать необходимый оптимум веса девайса. Садист, который поставит перед собой цель воздействовать только легчайшей замшевой плетью, устанет быстрее, чем добьется существенного результата. В то же время, взяв набитый песком шланг, можно с одного удара воздействовать не только на мышцы, но и на внутренние органы, защищенные этими мышцами. Ударные воздействия на внутренние органы очень коварны, так как наружных следов не оставляют, да и внутренние последствия начинают чувствоваться только через некоторое время. При этом внутренние последствия могут быть очень серьезными, вплоть до инвалидности.

4. Качество поверхности

Очень важную роль играет качество поверхности девайса. Кожа, из которой изготовлен подвижный девайс, ни в коем случае не должна быть жесткой, фактурной, сильно лакированной, и не должна иметь жестких узлов и соединений. Такая поверхность - прямой путь к кровоподтекам, ссадинам и гематомам, если работать девайсом с ощутимой силой.

Девайсом с шершавой поверхностью можно оставить большое количество следов даже при довольно слабом воздействии. С нашей точки зрения, при флагелляции следует стремиться к тому, чтобы иметь возможность не оставлять следов даже при очень сильных

воздействиях. Ссадины и глубокие повреждения кожи оставляют шрамы, которые по большей части выглядят неэстетично и могут не проходить годами.

Оставить следы очень просто. Воздействовать сквозь кожу на мышцы, не оставив серьезных следов на поверхности, - гораздо сложнее! Такое умение в известной мере и есть показатель мастерства садиста в разделе флагелляции.

§3. Описания девайсов

1. Плеть однохвостая (рис.2)

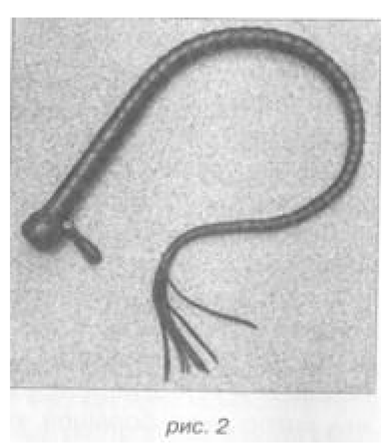


рис. 2

Однохвостая плеть (далее по тексту — просто «плеть») состоит из жесткой ручки и плетеного хвоста с сердечником и без фала. Хвост заканчивается узлом и хлопушкой из той же кожи. Общая длина однохвостой плети, как правило, колеблется в пределах 600-1000 мм. Существует вариант вообще без жесткой ручки - снейк. (рис.3)

К сожалению, то, что продается в обычных секс-шопах как садомазохистская плеть, нагайка или камча — чаще всего изготовлено для управления лошадьми и зачастую опасно в применении к человеку. При выборе подвижного девайса необходимо помнить, что вы не всадник, а Топ-садо. И не надеяться на комментарии недобросовестных (или несведущих) продавцов и изготовителей.

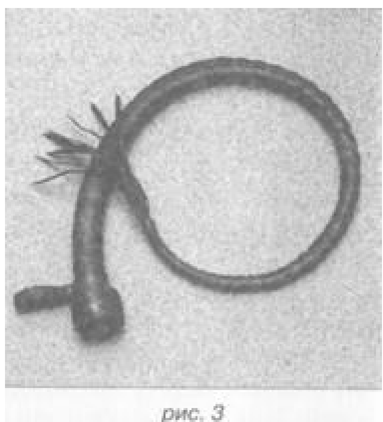


рис. 3

Хвост с хлопушкой у хорошей плети должен свободно свисать к земле, даже если вы держите ее вертикально верх. Такое свойство достигается использованием мягкого, силиконового сердечника вместо традиционных для лошадников ременных вкладышей. Сердечники из ременной кожи плохи тем, что плеть с их использованием неизбежно будет иметь неодинаковую гибкость в разных плоскостях, а это ухудшает ее продольную устойчивость.

Узел плети должен легко проминаться рукой и не быть тугим. Хлопушка должна быть не менее 80 мм длиной, иначе пропадает возможность использовать ее по главному назначению — для точечного воздействия. Крайне нежелательно покупать девайс,

изготовленный из сыромятной кожи, которую легко отличить по резкому кислому запаху на изгибе. Сыромятная кожа при попадании на нее воды или влаги (к примеру, пота нижнего) совершенно дубеет и становится непригодной для работы.

Однохвость применяется для точечного воздействия, ударов накатом и прокладок. При очень хорошей, качественной поверхности возможны охватывающие удары и протяжки. Протягивать девайс, изготовленный из кожи не слишком хорошей выделки, не следует. (Более подробно правила выполнения различных ударов будут описаны в главе «Техника удара»)

2. Плеть многохвостая гладкая (флогер) (рис.4)

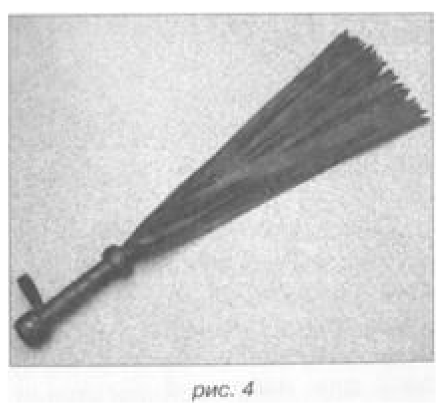


рис. 4

Многохвостая гладкая плеть (далее по тексту — флогер) состоит из жесткой ручки и хвостов, нарезанных из листовой кожи. Количество хвостов может колебаться от 6-8 до 40-60 штук. Общая длина, как правило, не превышает 800 мм.

В зависимости от толщины и структуры кожи многохвостка может быть как мягким разогревочным и рабочим девайсом, так и серьезным, жестким инструментом для коротких и сильных воздействий.

Мягкие флогеры универсальны. Их преимущество в том, что ими можно практически не сдерживаться при любого рода воздействиях, и при этом оставаться в пределах тематической безопасности, а также достаточно длительное время работать даже при большой амплитуде воздействия. Такая длительная работа применяется, прежде всего, при разогреве (начале флагелляции). Впрочем, с неопытными мазохистами, у которых проблемы с выделением эндорфинов, флогерами с успехом можно работать в течение всего сеанса.

Флогер очень хорош при работе с двух рук в паре с другим флогером, однохвостой плетью, универсальной плетью с ременным фалом, и другими кратными ей по длине девайсами. (Более подробно о комбинациях девайсов будет рассказано в параграфе «Комбинирование»)

3. Плеть универсальная (собака) (рис.5)

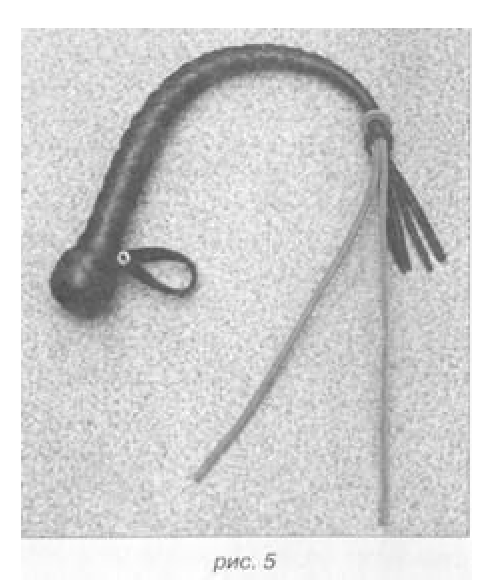


рис. 5

Очень удобный девайс с широким спектром применения и регулируемой силой воздействия. Представляет собой короткую плеть с жесткой рукояткой или без нее. Хвост обычно сплетен конусом, имеет внутри сердечник, и оканчивается петлей. В эту петлю можно вставлять разные (ременной фал, веревка, венгерка и пр.) концевики.

Очень серьезный девайс, если в качестве фала используется срез толстой ременной кожи. Хорош для работы с двух рук в паре с многохвосткой. Применяется кратковременно для прямых ударов и режущих протяжек (Более подробно об этих ударах будет рассказано в главе «Техника удара»). Без перебивки многохвосткой или при применении на неразогретое тело может оставлять значительные ссадины и гематомы.

Если же в качестве фала используется расплетенная хлопчатобумажная веревка - собака превращается в совершенно безобидный девайс. В таком виде ею можно работать практически без ограничений (за исключением критических зон воздействия, перечисленных в соответствующем разделе главы «Анатомия»).

4. Плеть многохвостая плетеная (трех -, пяти -, семи -, девятихвостка и т. д.) (рис.6)

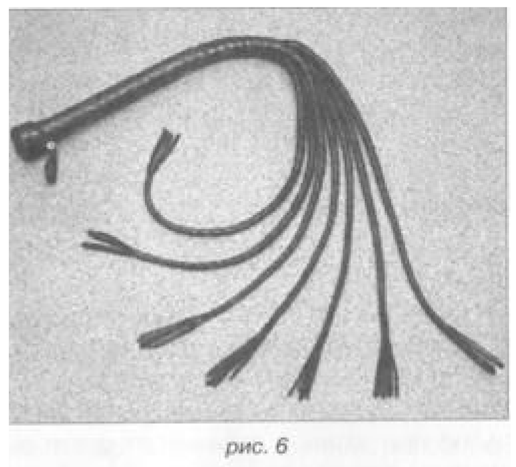


рис. 6

По строению хвостов эти плети (далее — многохвостки) делятся на круглоплетеные и плоскоплетеные. Для них в большинстве случаев характерны жесткая оплетенная кожей рукоятка длиной 200-500мм, гибкое или подвижное продолжение, из которого выходят, как правило, от трех до девяти хвостов, плетенных конусом или цилиндром, длиной 400-800мм. В общем случае продолжения может и не быть, и хвосты могут выходить прямо из основания рукоятки.

Плоскоплетеные (косичкой) хвосты мягкие, хотя и ребристые. (рис.7) За счет своей мягкости такой девайс достаточно универсален для всех типов ударов, включая протяжки.

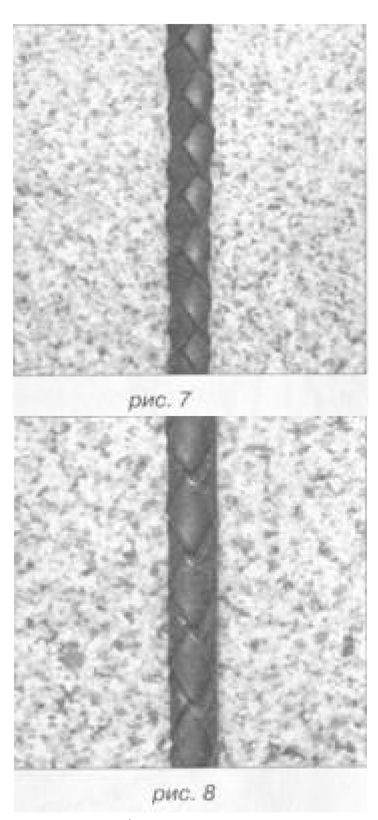

рис. 7

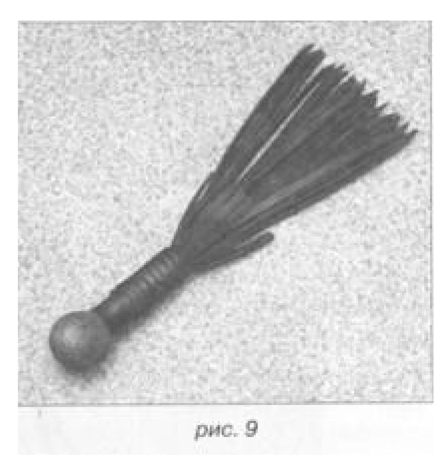
рис. 8

Круглоплетеные хвосты гладкие, но более жесткие. (рис.8) Ими тоже можно наносить большинство ударов, хоть и при меньшем усилии, поскольку не следует забывать, что такой девайс, как правило, еще и несколько тяжелее плоскоплетеного. Для достижения аналогичного воздействия, следовательно, достаточно приложить значительно меньше сил.

Многохвостый девайс может накрывать большие поверхности, но при этом, в отличие от флогера, поверхность покрытия которого тоже достаточно большая, сила воздействия плетеных многохвосток гораздо больше при той же толщине используемого для них материала. Благодаря этому многохвостки хороши для воздействий по уже разогретому телу. Воздействие их сильное, но не жесткое, поэтому, наверное, они так любимы многими нижними.

Многохвостые плети, независимо от типа плетения, подходят для произведения прямых или скользящих ударов и работы в нагоне. (Подробнее - см. главу «Техника удара»)

5. Кистевая хлопушка (рис.9)


рис. 9

Уменьшенный вариант гладкой многохвостки до 300мм в длину с мелко нарезанными хвостами из мягкой гладкой кожи. Более удобной является модель с шаром на конце для внутреннего захвата (см. раздел «Хват» в «Технике удара»).

Хлопушка служит для точной работы по слизистым оболочкам, лицу, молочным

железам, гениталиям и другим чувствительным местам организма. Именно ею безопаснее всего производить воздействие по опасным зонам, перечисленным в главе «Анатомия».

6. Кнут (рис.10)

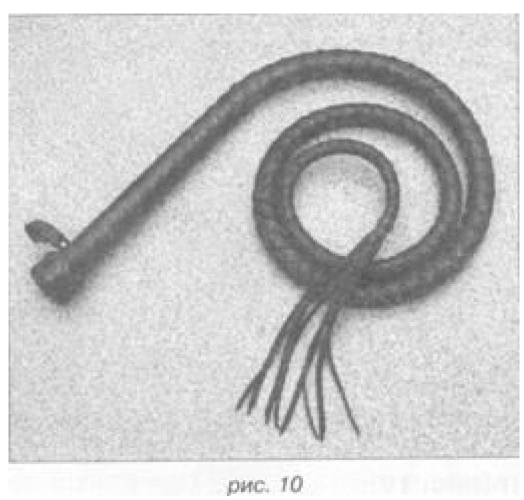


рис. 10

Кнут — самый опасный из подвижных девайсов. Обычно имеется ручка от 200 до 1000мм, хотя встречаются и кнуты-снейки, без рукояти. Хвост кнута всегда очень длинный, от 1,5 до 12 метров длиной, но особо длинные кнуты можно использовать только для скота. Кнут может иметь ровное плетение, но этот девайс значительно удобнее и легче в управлении, если его хвост сплетен конусом. На конце кнута расположен фал и/или хлопушка из кожи, конского волоса, шелка или других материалов.

Хлопушки рассчитаны на произведение сильного звукового эффекта. Это очень красивый эффект, но следует помнить, что возникновение звука достигается переходом звукового барьера, т.е. скоростью хлопушки более 350м/сек. При точном попадании по телу человека в этом случае волосяная хлопушка рассекает кожу не хуже скальпеля. Поэтому забудьте о красивом звуке, или используйте его исключительно в психологических или эстетических целях. Для физического воздействия по человеку настолько большая скорость посыла, чтобы возникал «сверхзвуковой» хлопок, - не применяется. Для работы по человеку рекомендуется использовать только мягкие кожаные хлопушки, без фала. Длина кнута желательна не более двух метров (хотя и это уже опасно).

Кнут вообще требует самой серьезной технической подготовки, и не рекомендуется начинающим. Даже при максимально возможной продольной устойчивости конец длинного хвоста всегда слегка «гуляет», так что абсолютную точность удара кнутом невозможно обеспечить. Кроме того, для работы кнутом желательно иметь большое пространство. При виртуозном владении достаточно и относительно небольшого места, ненамного превышающего длину кнута и около метра по ширине, но при освоении девайса следует обезопасить себя и нижнего от вероятности зацепов — то есть обеспечить значительное превышение длины кнута в каждую сторону. Для начала работы двухметровым кнутом лучше иметь помещение большее, чем 4х4 метра, и только с повышением уровня мастерства брать кнут в руки в меньших помещениях.

Кнуты бывают тяжелыми и легкими. Граница между ними весьма условна, но на полюсах этих понятий разница существенна. Состоит она в том, что тяжелый кнут «бьет сам», его надо только запустить в нужном направлении. Сила удара тяжелым кнутом задается изначально, амплитудой замаха и скоростью посыла, потом остается только ждать, пока он прокатится «волной» и ударит, используя все внимание на контроль полета. Парадокс, но легким кнутом работать гораздо тяжелее и сложнее технически, так как резкость посыла должна быть намного выше, чем у тяжелого кнута, это требует большей амплитуды и забирает много энергии и, следовательно, резко падает прицельность удара.

Вообще, прицельность работы кнутом обратно пропорциональна его длине. Поэтому не

следует увлекаться таким качеством, как длинномерность. К тому же большая длина резко отрицательно влияет на частоту ударов, что бывает гораздо более важно в процессе действия (см. главу «Action»).

Кнут предназначается для точечного воздействия, накатов, охватов. (Более подробно описания этих ударов вы найдете в главе «Техника удара»)

7. Стек (рис.11)

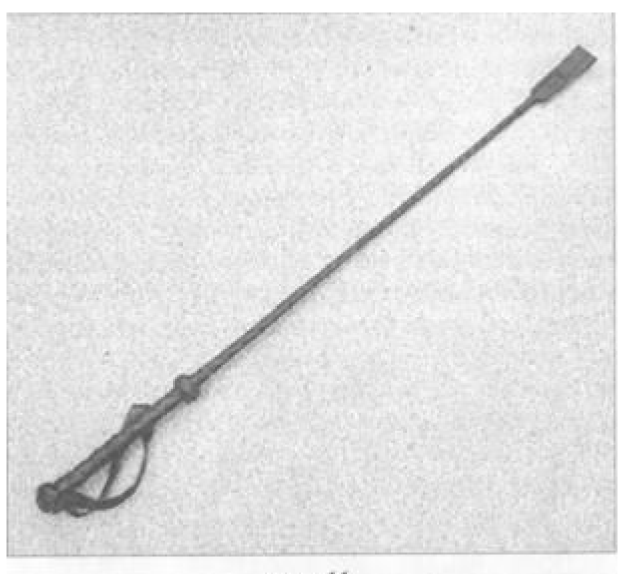


рис. 11

Стек — девайс, изначально предназначенный для лошадиной выездки и скачек. Он состоит из тела - гибкой основы, оплетенной или обшитой кожей или другими материалами, и рукояти, иногда с петлей для надевания на руку (темляком). Чаще всего у стека имеется также какое-либо окончание: хлыстик (узкая кожаная или резиновая полоска), петля (ровная или плетеная) или шлепок (пластинка из толстой кожи).

С точки зрения СМ стек - один из самых неудобных инструментов, так как им нельзя протягивать из-за оплетки, удерживающей окончание. А по воздействию прямым ударом стек ничем принципиально не отличается от толстой розги или ротангового прута. Правда, если действовать подвижным окончанием стека - хлыстиком, то воздействие будет уже классифицироваться как воздействие подвижным девайсом, но область и сила воздействия хлыстика невелики, а неверное движение чревато незапланированными травмами. Только короткий стек с широкой кожаной петлей или шлепком хорошо себя показывает в нагоне, особенно по нежным чувствительным местам (см. области критического действия в главе «Анатомия»).

8. Арапник (ременная плеть) (рис.12)

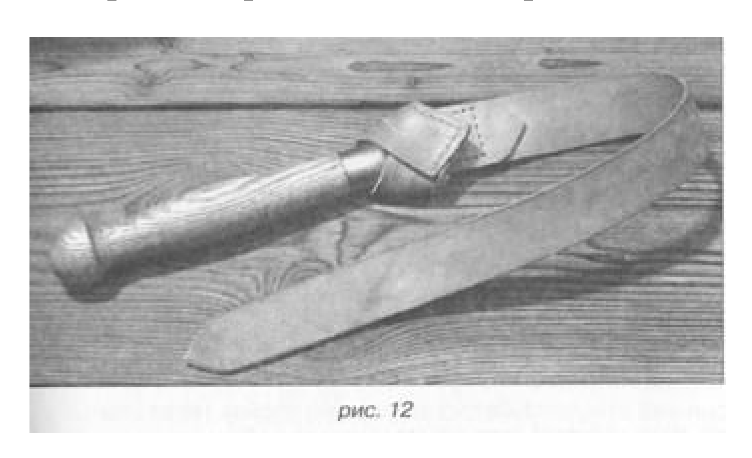


рис. 12

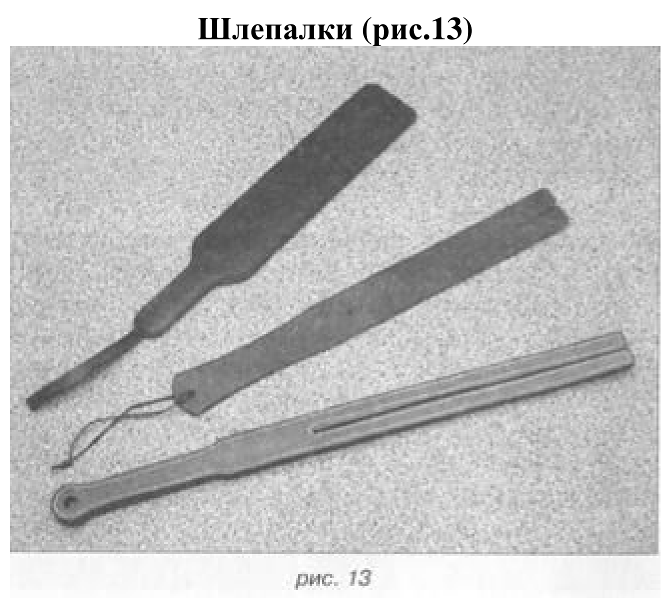
Охотничья плеть. Упрощенный вариант однохвостой. Вместо плетеного хвоста срезанный на конус ремень с привязанной гирькой или вложенным в специальный карман пулей или другим грузом. Существует вариант с кольцом, свободно соединяющим рукоять с хвостом. Применялась для охоты по бегущему зверю с коня или добивки птицы и мелкой дичи.

В Теме применяется без грузов. Назначение, как и у однохвостой плети.

9. Спанкерские девайсы

Спанкерскими называются все жесткие девайсы, которые применяются исключительно для шлепания по ягодицам — спанкинга. Их разновидностей огромное количество, но все они отличаются тем, что имеют достаточно большую ширину и изготавливаются как правило из весьма жестких материалов.

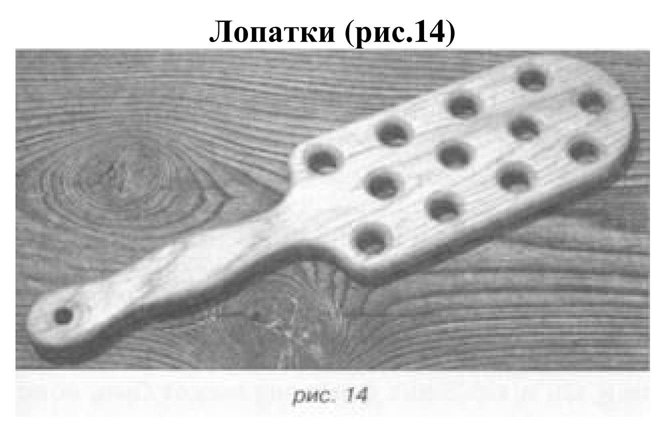
Шлепалки (рис.13)


рис. 13

Шлепалки - это девайсы в виде жесткого, сдвоенного или одинарного ремня, с ручкой или без нее, различные по форме, фактуре и площади покрытия. Они также могут быть снабжены заклепками, шипами, иглами и прочей фурнитурой для усиления воздействия, декоративных соображений, увеличения веса и достижения других эффектов.

К шлепалкам относятся тоузы (шотландские ремни длиной 400-600мм, с разрезанной на несколько полос рабочей частью), страпы (неразрезанные короткие ремни для спанкинга), слапперы (сдвоенные ремни с непрошитыми кончиками — для создания особенно громкого звука).

Лопатки (рис.14)


рис. 14

То же самое, только из дерева, пластика и других материалов. Иногда перфорированные для облегчения последствий применения. Иногда лопатки называют весла,

паддлы или стики.

Шлепалки и лопатки используются чаще всего для работы по ягодицам, и иногда — по самым крупным мышцам верха бедра. Спанкерские девайсы технически просты в применении и относительно неопасны, хотя при сильном воздействии они очень чувствительны. Разумеется, не следует наносить удары ребром, именно большая площадь воздействия обеспечивает относительную безопасность этих девайсов.

10. Прочие девайсы (конский волос, венгерка)

Существует много разновидностей того, что мы называем многохвосткой. В качестве хвостов у таких девайсов может быть венгерская резина, конский волос, синтетическая кожа, винил, различного рода текстильные, витые и плетеные стропы, шнуры, тросы и веревки.

Иногда для усиления воздействия на хвостах многохвосток завязывают узлы, навешивают всевозможные концевики и грузы. Такое усиление действительно увеличивает силу воздействия, но при этом резко повышает травматизм и неприятные для нижнего болевые ощущения. Поэтому мы не рекомендуем такое усиление в принципе и тем более не советуем делать это начинающим Топам.

Конский волос при внешней безобидности обладает эффектом наждачной бумаги за счет чешуйчатой поверхности. Венгерка, да и вообще любая резина, имеет «прилипающее» свойство и очень чувствительна для поверхности кожи. Спектр прочих девайсов этой серии очень разнообразен и велик. Они имеют разные свойства и силу воздействия, определяющуюся экспериментальным путем с известной степенью осторожности.

Назначение девайсов этой серии разнообразно, но в целом, близко к назначению флогера: чаще всего это - разогрев.

11. Подручные средства

Подручные средства — это тема для отдельной книги, потому что сколько людей, столько и подручных средств. Розги, ремни, шланги, скакалки, провода, предметы кухонного и домашнего обихода, медицинские принадлежности и т.д. и т.п. Ваша фантазия может быть поистине безграничной.

Розги

Розги - девайс древний и неизбывный. Существует большое количество рецептов приготовления розог, для них могут быть использованы различные породы деревьев и кустарников.

В средней полосе России можно использовать березу, иву и большинство кустарников с красноватой корой, у них обычно более эластичная древесина. Применяются только гладкие ветки и молодые побеги, в связи с чем заготовка розог подвержена сезонным колебаниям: проще всего найти хорошую розгу ранней весной, а осенью или засушливым летом задача существенно усложняется: древесина становится суховатой и ломкой.

Для уменьшения хрупкости применяется вымачивание. Есть разные рецепты вымачивания розог: в воду для вымачивания добавляют водку или спирт, чтобы не протухала, а для усиления ощущений - соль, ментол, красный перец и пр. Вымачивание лучше начинать за несколько часов перед применением, а то и за сутки. В том случае, если приняты меры по стерилизации раствора, розги без проблем могут быть намочены неделями, их качество от этого не ухудшается. Но в случае «зацветания» воды, появления неприятного тухлого, кислого или гнилостного запаха использовать розги нельзя, во избежание занесения инфекции на травмированную кожу.

Работают розгами в основном спанкеры, привнося в процесс известную долю Д/с или ролевых игр. Это связано как с тем, что розги издревле использовались для наказания, а

значит, их использование несет в себе некий психологический потенциал, свойственный Д/с, - так и с тем, что для безопасной работы розгой больше подходят ягодицы.

В зависимости от поставленной задачи розгами можно действовать легко - прямым пружинящим кистевым ударом, а можно жестко с протяжкой (в этом случае следы гарантированы). Положительным качеством розог является то, что ими легко рассчитать силу и направление удара, поэтому они не требуют большого мастерства от Топа.

Ремень

Ремень, как правило, первое, что берет в руки начинающий Топ.

Это обусловлено его легкодоступностью: нет необходимости даже идти в соседний лес, чтобы срезать ветви, как для розог. Однако следует помнить, что техника владения ремнем несколько более сложна, чем техника владения розгой.

Во-первых, не так уж просто уследить за тем, чтобы ремень в полете не поворачивался ребром. А в случае переворота девайса, при попадании по небезопасным зонам возможны травмы, да и в любом случае удар ребром не соответствует тому уровню воздействия, который закладывал Топ, рассчитывая на то, что ремень придет плашмя..

Во-вторых, ремень предоставляет несколько меньше возможностей для варьирования силы удара. Розгами можно нанести совсем слабый удар, а ремень требует некоторого минимального разгона, в связи с чем его возможности в нанесении слабых ударов — ограничены.

Впрочем, все описанные риски не слишком велики, и в целом можно оценить ремень как девайс простой и незамысловатый, но действенный. Несколько большая сложность владения им по сравнению с розгой с лихвой окупается разнообразием возможностей. Ремень можно использовать в один слой, можно складывать вдвое, можно использовать для бондажа…. Находятся даже любители использовать для порки пряжку ремня, но тут следует предупредить: в этом случае работать можно исключительно по ягодицам, и долговременные следы (которые держатся значительно дольше 3 часов) неминуемы.

В использовании других подручных средств, следует руководствоваться разумным подходом и пробовать новые средства осторожно, и на себе, а только потом на нижнем.

§4. Изготовление и уход

Если вы решили сами изготовить ударный девайс, старайтесь копировать лучшие образцы или обратитесь за помощью к опытному девайсмейкеру. Помните, что от того, насколько надежен и правилен будет изготовленный вами инструмент, может зависеть здоровье и жизнь нижнего.

Здесь мы дадим несколько рекомендаций по изготовлению простейших девайсов. Но даже и в этом случае лучше свои первые девайсы делать под руководством опытного мастера, если есть такая возможность.

1. Заготовка розог

Разумеется, проще всего изготовить розги. В зависимости от задач, которые вы перед собой ставите, возможны несколько вариантов.

Для разогрева (предварительной флагелляции) и не слишком сильных воздействий прекрасно подходит пучок березовых веточек. Для него лучше всего взять короткие (40-60 см) молодые ветви толщиной у основания 1-3мм. Количество розог в пучке может варьироваться от 3 до 30. Следует помнить: чем больше веточек в пучке, и чем короче сами веточки, тем более щадящим является действие изготовленного девайса. Для смягчения

действия рекомендуется розги замочить и удалить с веток сучки и почки. Веточки нужно отобрать по одной, следя за качеством, выровнять по длине и связать в пучок нитками или шнуром.

Для более серьезных воздействий могут быть применены березовые ветви длиной 60-80 см, толщиной у основания 3-5мм, в пучках по 3-9 штук. Следует помнить, что перед применением розги такой толщины необходимо замачивать. Для смягчения действия в этом случае можно не только удалить сучки и почки, но и полностью снять с розги всю кору.

Плотные одиночные побеги ивы или рябины являются уже весьма серьезным девайсом Молодая ветка длиной около метра, толщиной у основания 6-9мм, занимает промежуточное положение между розгой (birch) и тростью (cane). Следует тщательно вымачивать такие ветки, во избежание их надлома или полного перелома во время воздействий. Повреждение девайса, если Топ его не заметил или не успел принять меры, чревато для нижнего кровавыми следами. Постарайтесь также, чтобы розга была как можно более ровной, иначе ею будет сложно управлять.

2. Изготовление стека

Изготовить стек несложно из пластикового поводка (верхнего гибкого сегмента) для удочки, который можно купить отдельно в любом магазине для рыболовов и охотников.

Купив так называемый поводок, вы уже получаете великолепную розгу, которая имеет гладкую поверхность без всяких усилий с вашей стороны (нет необходимости обдирать с нее кору), и при этом обладает гораздо большей прочностью на излом, чем розга из натурального дерева. Длинный поводок можно обрезать, оставив для работы кусок длиной 0,6 — 0,8м. Окончание поводка лучше обжечь и растрепать волокна: это уменьшает травматичность.

Если Вы хотите, чтобы Ваш стек был похож на лошадиный, то к узкому окончанию полученного отрезка можно прикрепить шлепок или хлыстик из подручных материалов — резины, ременной кожи или шнура. Если при этом к широкому окончанию вам удастся прикрепить ручку — стек готов. Следует, однако, предостеречь от того, чтобы телом такого рода «усовершенствованного» стека работать в качестве розги: если вы не являлись с детских лет членом кружка «Умелые руки», то, скорее всего, место соединения шлепка или хлыстика с телом стека далеко от идеала и представляет повышенную травмоопасность. Стеки, имеющие окончания, изготавливаются в основном для работы их окончаниями, в качестве подвижных девайсов.

3. Изготовление флогера

Наиболее легким для изготовления из подвижных девайсов является, по всей видимости, флогер. Он также и наиболее общеупотребителен: им пользуются как начинающие флагелланты — на всем протяжении action, так и экстремалы — для разогрева и разгоняющих ударов.

Флогер нетрудно изготовить самому из пучка кожаных полосок. В зависимости от задач, для которых вы его изготавливаете, он может быть изготовлен как из тончайшей лайковой кожи, так и из толстых ременных полос. В любом случае следует проследить за тем, чтобы полосы имели одинаковую длину, были однородными по толщине и имели ровно обрезанные, не шершавые края. Если идет речь о ременной коже, то неровно обрезанные края можно зачистить наждачной бумагой, тонкую кожу можно без проблем выровнять с помощью ножа. Кончики полос также следует ровно обрезать по длине. Самым мягким по воздействию является тупой срез с закругленными краями, для максимальной силы воздействия используется косой срез.

Наиболее сложным является изготовление ручки. Если ваши требования к эстетике девайса невысоки, то достаточно пучок кожаных полос сложить пополам и обмотать место сгиба изолентой или скотчем. Результат получится не слишком красивым, но на технические

качества девайса это не повлияет. Изготовление хорошей деревянной или плетеной ручки относится уже к довольно сложным задачам, рассматривать которые в этом пособии мы не будем.

4. Уход

Уход за кожаными девайсами в принципе не отличается от ухода за кожаной одеждой. Старайтесь не мочить кожу и не чистить ее с мылом. Чистить лучше современными пенящимися средствами, не содержащими мыла, с небольшим количеством воды, и не сушить кожу на батарее или на солнце. Самый лучший уход за кнутом - содержать в чистоте пол в помещении, где проходит действие.

Не используйте минеральные, технические масла или вазелин для пропитки подвижных девайсов. Они оказывают вредное влияние на кожу человека.

Не все органические масла также подходят для пропитки девайса. Например, оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое или льняное масло быстро высыхают и при этом твердеют. Пропитанный таким образом кнут или плеть через некоторое время начнет дубеть и потеряет пластичность.

Если необходимо отбить новый не очень качественный девайс, используйте глицерин или касторовое масло в небольших количествах, а еще лучше - не покупайте девайсов плохого качества.

III. Техника удара

§1. Основные стойки

1. Прямая (рис.15)

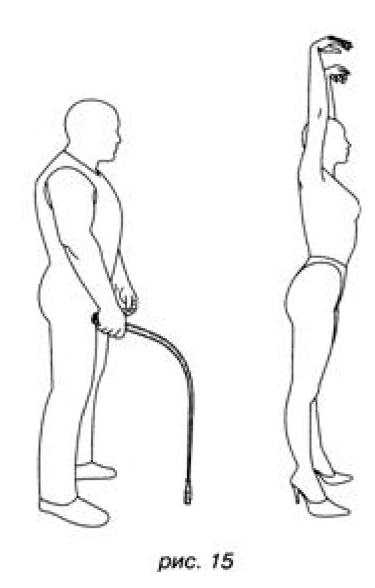


рис. 15

Верхний стоит прямо перед нижним, лицом к области воздействия.

Наиболее распространенная стойка для большинства видов замахов и ударов. В этой стойке возможна работа с переменой рук, работа с двух рук, комбинирование и нагон в замахе. Переходы и удары с колен и корточек тоже (в большинстве случаев) выполняются именно из этой стойки.

2. Боковая

Не менее распространенная стойка наряду с прямой, так как в этой стойке Верхний тоже расположен лицом к нижнему, но при этом сам находится сбоку от него. Боковая стойка бывает «с руки» и «не с руки».

Боковая стойка с руки. (рис.16)

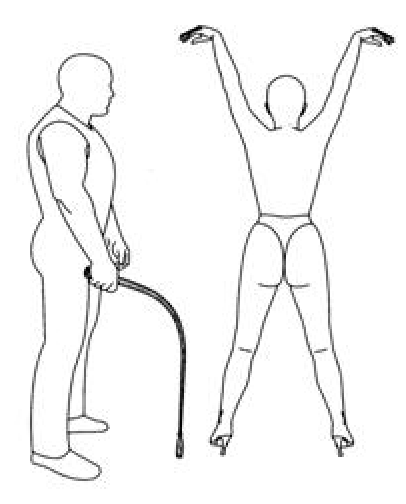


рис. 16

Верхний стоит сбоку от области воздействия, лицом к нижнему, причем рабочая рука расположена дальше от нижнего, таким образом, чтобы удар имел направление «к себе».

Боковая стойка не с руки. (рис.17)

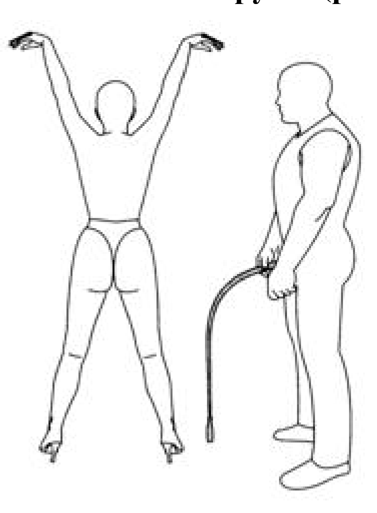


рис. 17

Верхний стоит сбоку от области воздействия на нижнего, лицом к нижнему, но рабочая рука расположена ближе к нижнему, поэтому удар имеет направление «от себя», иначе говоря — «через руку».

Боковая стойка может использоваться как при стационарном воздействии, так и в переходах.

3. Передняя (рис.18)

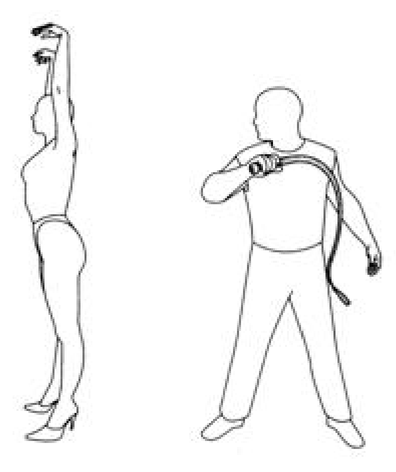


рис. 18

Верхний расположен боком к нижнему, прямо перед областью воздействия, рабочая рука является самой близкой к области воздействия.

Очень удобная ученическая стойка. Также применяется для особо точных точечных ударов, нагона и наката подвижными девайсами.

4. Задняя (рис.19)

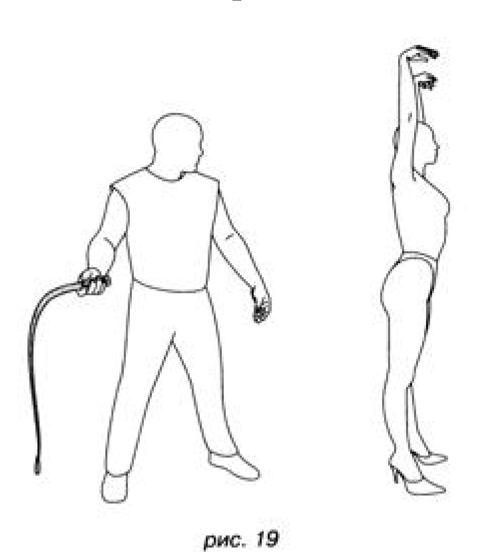


рис. 19

Верхний расположен боком к нижнему, прямо перед областью воздействия, рабочая рука — дальняя от области воздействия.

Наиболее трудная в исполнении, но и самая мастерская. Эта стойка используется для работы с кнутом и подобными ему длинными подвижными девайсами, и несет в себе наибольший силовой потенциал.

5. Зеркальная (рис.20)

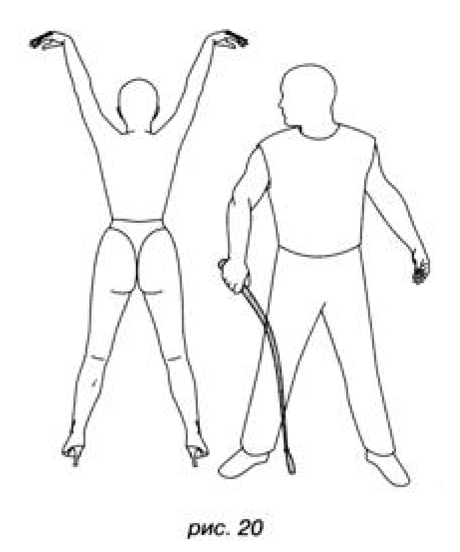


рис. 20

Верхний расположен сбоку от области воздействия, при этом еще и боком к нижнему. В этой стойке Верхнему приходится поворачивать голову в сторону, чтобы увидеть нижнего. Свое название стойка получила из-за того, что Верхнему удобнее всего видеть нижнего в зеркале.

Используется преимущественно зеркальная стойка не с руки. Она очень хороша при сдвоенных ударах маятникового замаха и для рубящей протяжки.

§2. Хват

Хватом называется способ удержания девайса в руке.

1. Основной хват (рис.21)

Основным хватом можно держать подавляющее большинство девайсов почти во всех видах ударов.

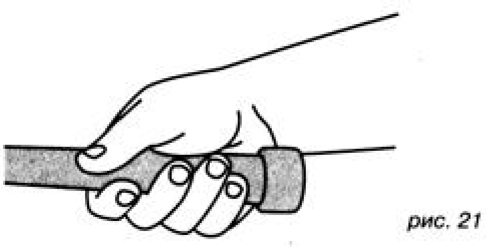


рис. 21

2. Нагонный хват (рис.22)

Нагонный хват служит для удержания девайсов в некоторых видах нагонов.

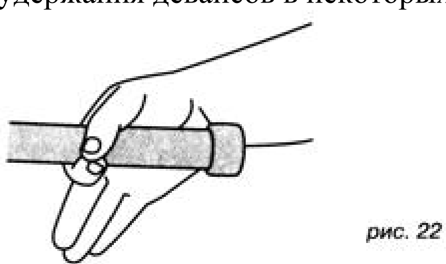


рис. 22

3. Хват для гибких девайсов (рис.23)

Иногда применяется для работы стеком.

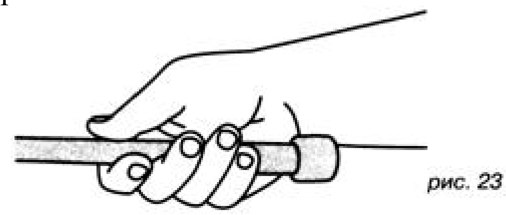


рис. 23

4. Обратный хват (рис.24)

Сложный хват, для некоторых видов комбинаций и нагонов.

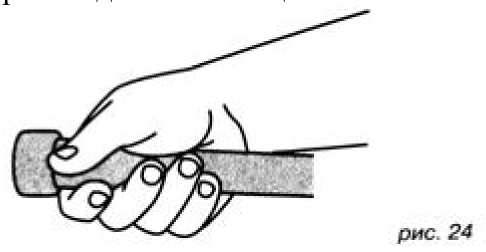


рис. 24

5. Внутренний хват (рис.25)

Применяется для работы кистевыми девайсами и снейком.

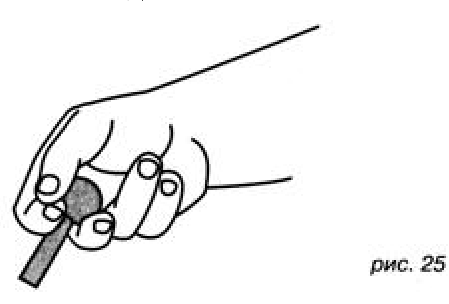


рис. 25

§3. Замах

Замах — это движение, формирующее начало удара. Замахи можно классифицировать по названиям частей тела, более всего задействованных в формировании этого движения, и траектории движения руки:

1. Кистевой (рис.26)

Кистевой замах производится кистью руки. Используется для легкого, точного воздействия короткими жесткими девайсами или стеком, а также в нагоне.

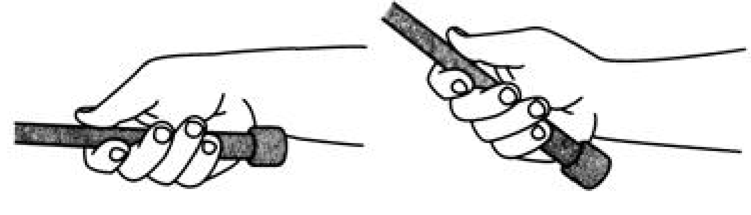
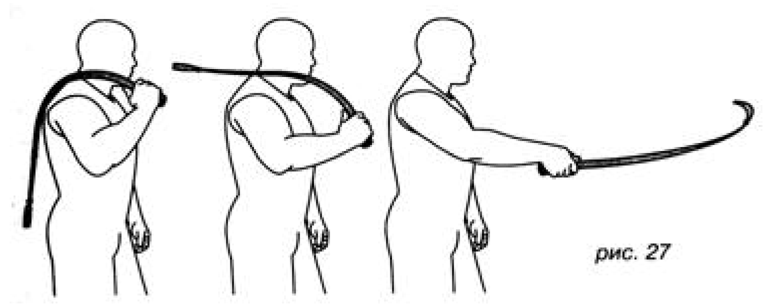


рис. 26

2. Локтевой (рис.27)

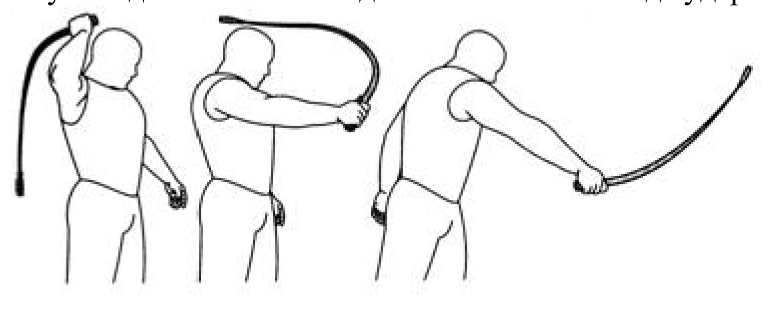
Наиболее часто используемый замах, применимый для всех коротких и средних по длине девайсов. Им хорошо осуществлять точечные удары и вообще практически все удары средней силы. Этот замах делается от локтя.


рис. 27

3. Плечевой (рис.28)

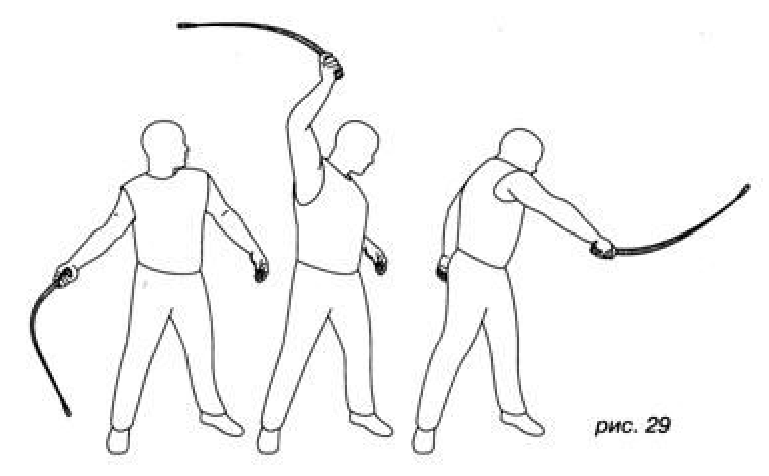
Такой замах включает в работу все мышцы руки, а также приводящие и отводящие мышцы спины и груди. Основная амплитуда движения при этом замахе — в плечевом суставе.

Этот замах используется для сильного воздействия в любом виде ударов.


рис. 28

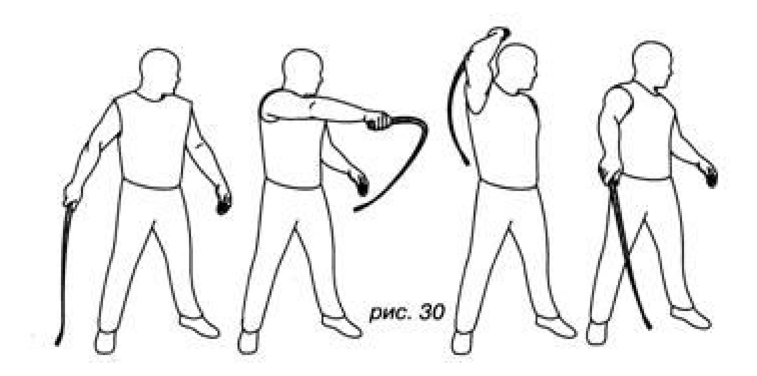
4. Навесной (рис.29)

В отличие от плечевого это замах начинается снизу-сбоку, и проходит половину или три четверти круга. Удар получается сильным, но менее точным, чем плечевой.


рис. 29

5. Круговой (рис.30)

Замах производится с раскручиванием девайса над головой. Используется прежде всего при работе с длинными девайсами. Формирует удар малой точности, но наибольшей силы.

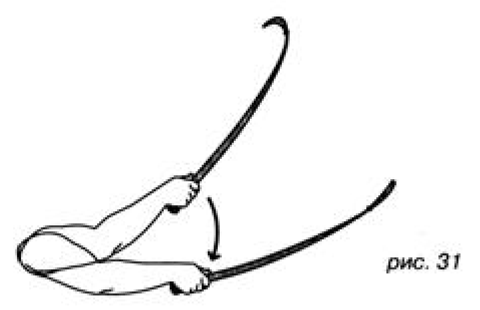

рис. 30

§4. Посыл

Посыл — это окончательная часть замаха. Он формирует тип удара.

1. Ровный (рис.31)

При этом виде посыла девайс отдельно вперед не досылается, т.е. рука действует как единый монолит, кисть не меняет своего положения по отношению к руке.


рис. 31

2. Хлесткий

При хлестком посыле в конце замаха производится дополнительно досылающее движение кистью (рис.32) или досылающее-возвратное движение кистью, локтем или плечом (рис.33).

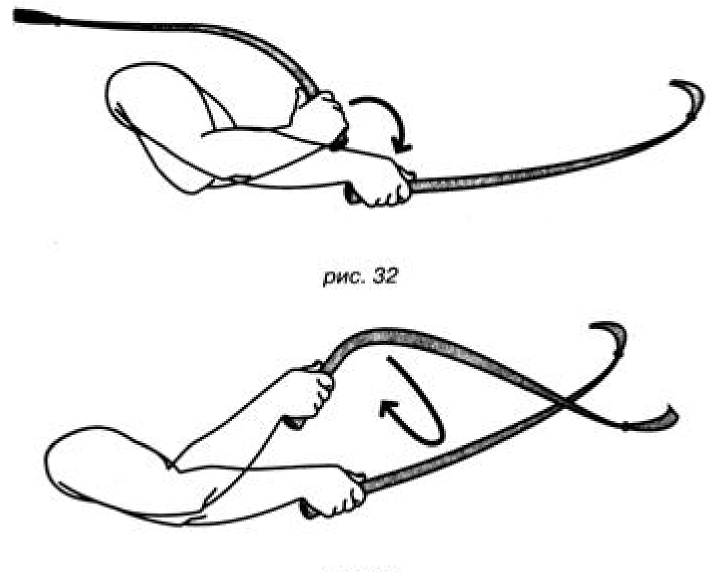

рис. 32

рис. 33

§5. Проводка

Проводка — это направление, откуда приходит удар на поверхность воздействия. Меняя по ходу действия типы проводки, можно обрабатывать разные области тела, не меняя при этом дистанцию или стойку. Можно выделить три основных проводки:

1. Верхняя

Девайс направляется на нижнего сверху. Наиболее часто используемая проводка для разного типа ударов. Прямой удар, накат или зацеп начинающим Топам удобнее делать верхней проводкой.

2. Боковая

Девайс направляется на нижнего сбоку. Этот вид проводки используется преимущественно для точечных зацепов и протяжек, а также для охватов.

3. Нижняя

Девайс направляется к нижнему снизу. Чаще всего этот вид проводки используется в маятниковом нагоне. Одиночные удары этой проводкой исполняются средними и длинными подвижными девайсами.

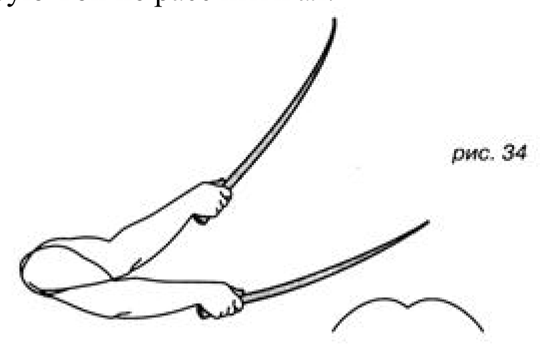
§6. Удар

1. Прямой (рис.34)

Самый простой удар: девайс накладывается прямо на тело, вектор движения перпендикулярен поверхности тела.

Применим практически ко всем видам девайсов и типам замаха.

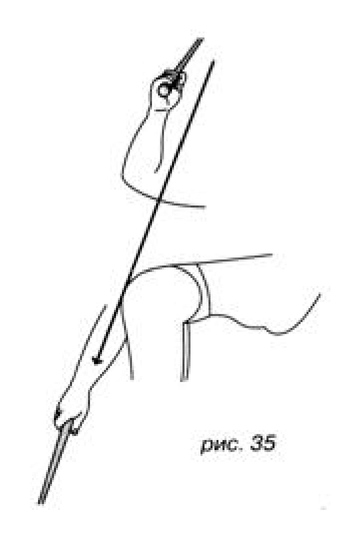
Частой ошибкой новичков при этом ударе является захлест (см. главу «Техника безопасности»), когда девайс приходит не только на зону воздействия, но и захлестывает кончиком на область, на которую Топ не рассчитывал.


рис. 34

2. Скользящий (рис.35)

Удар по выступающей части тела или по изогнутому телу, при котором девайс движется параллельно сектору выступа, задевая его по касательной в точке сопряжения вектора движения девайса и поверхности изгиба.

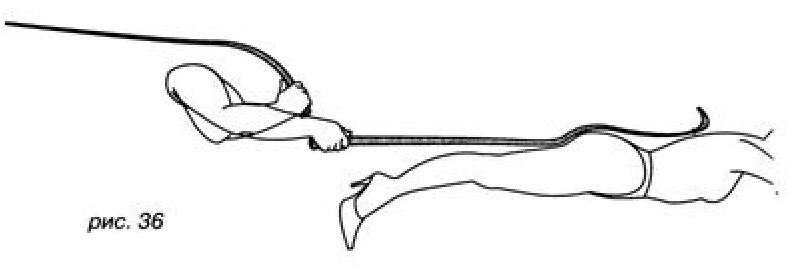
Применим практически ко всем видам девайсов и типам замаха.


рис. 35

3. Накатной (рис.36)

При таком ударе девайс запускается «волной» по поверхности тела с тем прицелом, чтоб хлопушка легла на край зоны обработки.

Исполняется подвижными девайсами, с кистевым или локтевым замахами и хлестким посылом.

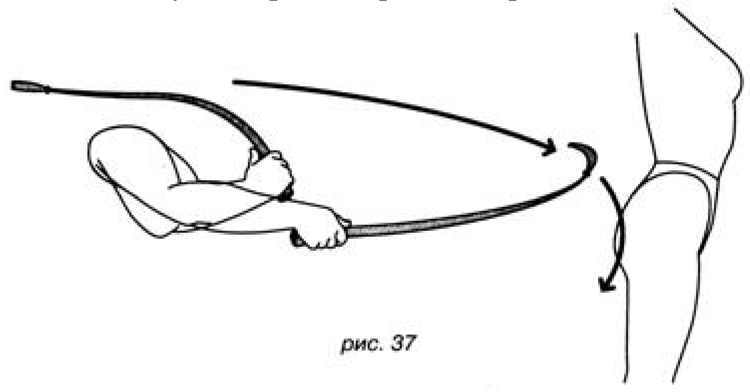

рис. 36

4. Точечный (рис.37)

Хлопушкой подвижного девайса запущенного «волной» по воздуху производится зацеп поверхности тела.

Для этого удара используются подвижные девайсы, локтевой или плечевой замах и хлесткий посыл.

Топу следует тщательно рассчитывать расстояние до зоны воздействия, поскольку приход девайса узлом вместо хлопушки чреват серьезной травмой нижнего.


рис. 37

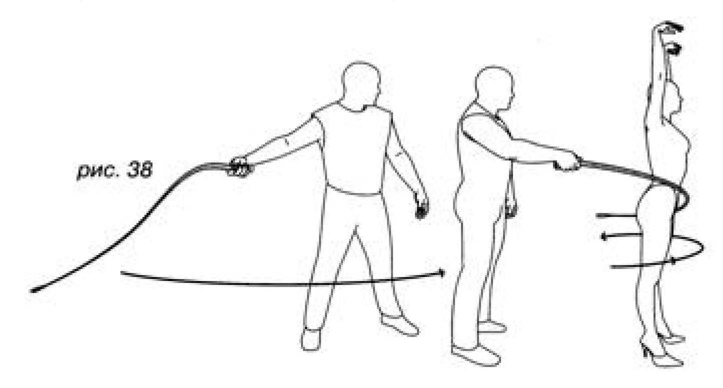
5. Охватывающий (рис.38)

Эффектный удар средними или длинными подвижными девайсами, при котором кнут или плеть обвивается вокруг тела или конечности нижнего и производит в конце удар

хлопушкой.

При работе длинными девайсами требует много места и свободный подход со всех сторон.

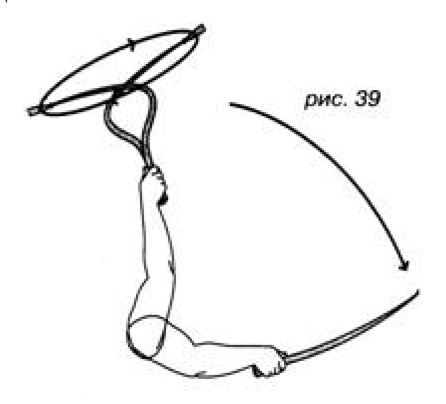
При исполнении охватывающего удара нужно вначале выполнить пару примерочных ударов очень слабой силы, чтобы убедиться, что хвост девайса приходит в расчетное место. Иначе возможен удар хлопушки по опасным поверхностям тела нижнего, а то и по Топу.



6. Крученый (рис.39)

Сложный в исполнении удар, при котором девайс раскручивается «спиралью» и наносится плечевым, навесным или круговым замахом. При правильном исполнении такой удар дает эффект осевой протяжки.

Исполняется подвижными девайсами.

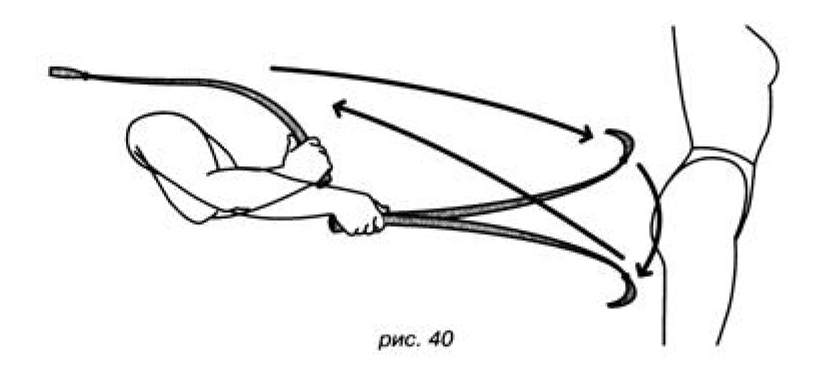


§7. Протяжка

Протягивать можно практически любым девайсом, только не всеми рекомендуется. Девайсы с шершавой поверхностью могут оставлять сильные ссадины и подрывы кожи, не заживающие долгое время, а иногда и шрамы.

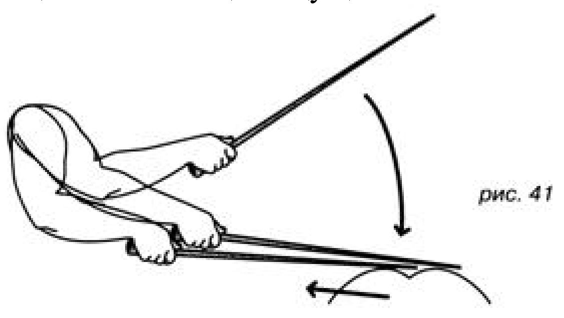
1. Точечная протяжка (рис.40)

Удар, при котором девайс досылается с большой силой вперед хлестким посылом, а затем резко отдергивается назад. Используется в основном для однохвостой плети.


рис. 40

2. Рубящая протяжка (рис.41)

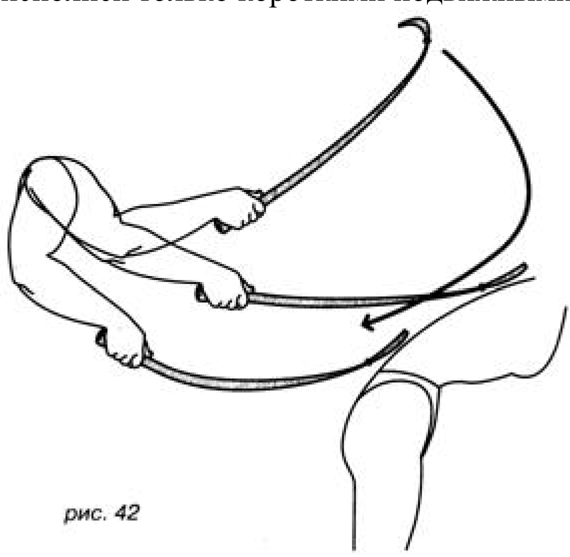
Удар, при котором вектор движения при касании тела нижнего резко переходит из перпендикулярного телу в параллельный. То есть, при касании тела девайс не отдергивается, а протягивается по поверхности воздействия на себя. Может использоваться при всех типах ударов. При выполнении удара с протяжкой качество поверхности девайса выходит на первый план: поверхность должна быть не слишком шершавой, без выступающих частей. Очень эффективный удар, дающий обжигающее ощущение.


рис. 41

3. Режущая протяжка (рис.42)

Удар, при котором еще до касания тела нижнего вектор движения девайса плавно по дуге переходит в параллельный телу. Траектория движения девайса не прямая, а изогнутая по радиусу.

Этот удар может быть исполнен только короткими подвижными девайсами.


рис. 42

§8. Длительность удара

Длительность удержания девайса на теле нижнего при ударе может варьироваться. Понятие длительности актуально в основном для прямых ударов.

1. Пружинящий удар

Этот удар бьется на отрыве гибкими или жесткими девайсами резким касанием и отведением девайса.

2. Прилипающий удар

При прилипающем ударе девайс останавливается в момент наибольшего проникновения. Тут возможны варианты продолжения от снятия поглаживанием, до жесткой протяжки.

3. Вдавленный удар

При вдавленном ударе девайс прижимается с дополнительным усилием, а иногда и вибрацией. Используется для жестких и гибких девайсов.

§9. Нагон (непрерывный бой)

Нагон — непрерывный бой - это единый цикл однотипных ударов.

1. Вибрирующий (рис.43)

Вибрирующий нагон — это серия прямых ударов с кистевым замахом. Чаще всего вибрирующий нагон используется для жестких или гибких девайсов и представляет собой похлопывание девайсом по области воздействия. При работе стеком по соскам и слизистым оболочкам применение вибрирующего нагона может быть весьма серьезным воздействием.

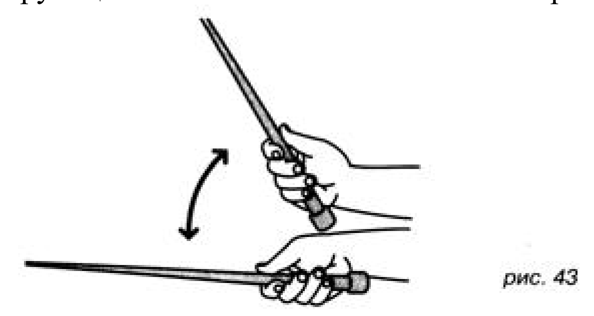


рис. 43

2. Маятниковый (рис.44)

Маятниковый нагон — это серия прямых или скользящих ударов, с локтевым или плечевым замахом. При этом девайс совершает возвратно-поступательные движения, а проводка удара изменяется с верхней на нижнюю либо с правой на левую. Используется для подвижных и гибких девайсов.

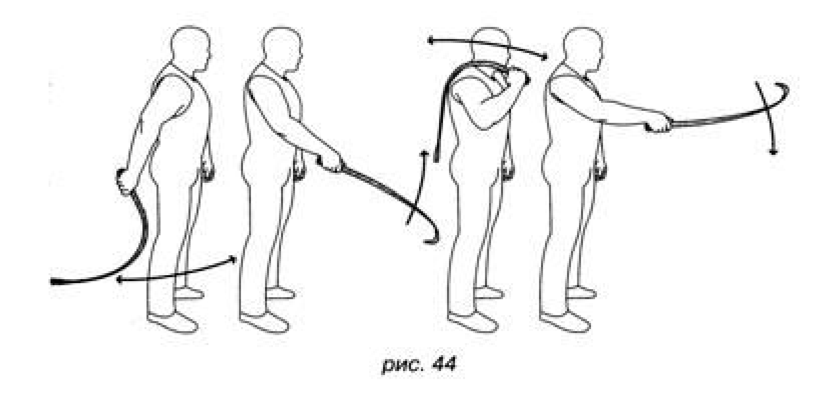


рис. 44

3. Кольцевой (рис.45)

Кольцевой нагон — это серия прямых ударов, при которых используемый девайс описывает замкнутое кольцо. Обычно выполняется из кистевого или локтевого замаха.

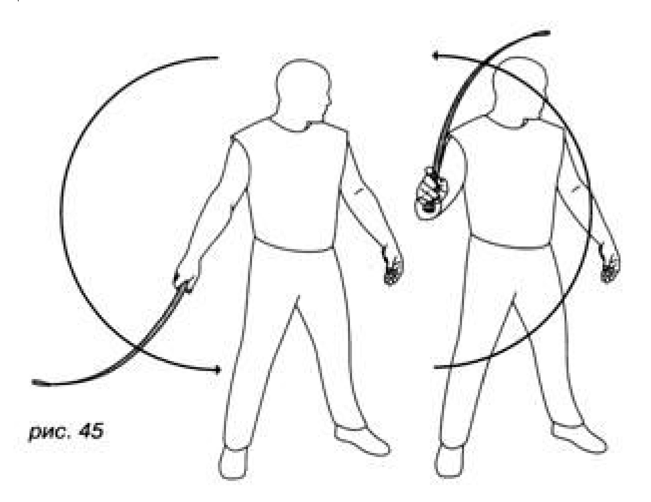


рис. 45

4. Спиральный (рис.46)

Спиральный нагон используется исключительно для подвижных девайсов, преимущественно для однохвостой плети. Круговыми движениями руки от локтя плеть свивается в подвижную спираль. Удары наносятся хлопушкой плети.

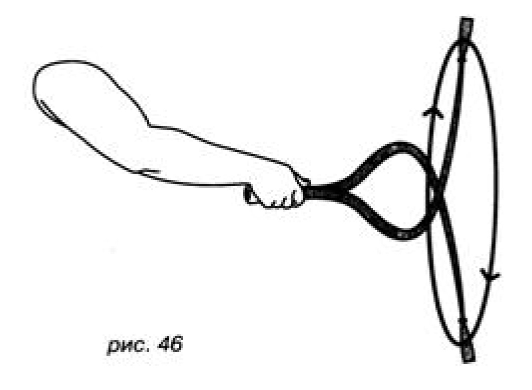
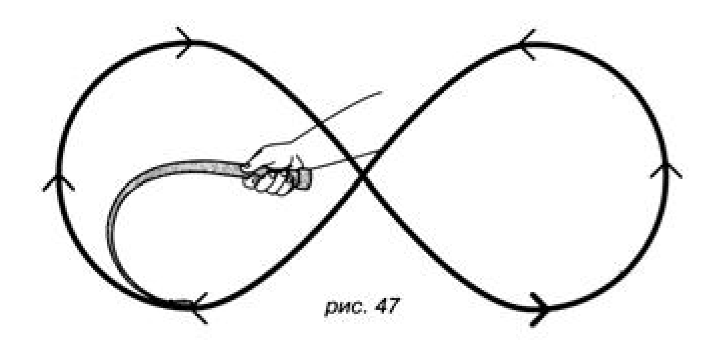


рис. 46

5. Восьмерка (рис.47)

Очень популярный нагон для работы по большим поверхностям. При выполнении нагона девайс описывает в воздухе горизонтальную восьмерку.


рис. 47

§10. Комбинирование

1. Комбинирование

Комбинирование заключается в смене типа замаха, удара, проводок, темпа и мест приложения ударов. Ну и, конечно же, в смене самих девайсов в зависимости от задачи момента. Комбинирование ударов очень полезно как для верхнего, так и для нижнего.

Во-первых, однообразные воздействия не всегда хороши для нижнего. Разнообразие воздействий определяет богатство ощущений. Некоторые нижние привыкают к однообразным воздействиям, и те уже не дают требуемого эффекта.

Во-вторых, комбинирование дает простор для творчества Верхнего. Лучше, если действие ассоциируется с ритмичной музыкой, а не с одной заунывной однообразной нотой.

В-третьих, длительное одинаковое воздействие нагружает одни и те же мышцы рук Топа, и руки устают, что грозит неточностью ударов. Лучший отдых, как известно — перемена деятельности.

2. Движение

Движения Верхнего во время флагелляции не ограничиваются только замахами и ударами. Можно переходить из одной стойки в другую, менять позицию для возможности обработки нижнего с разных сторон, бить с колена или с корточек, сокращать или увеличивать дистанцию до нижнего для смены ритма, замаха или удара.

Естественно, что стойки и их комбинации могут быть очень индивидуальны и разнообразны, исходя из личных особенностей и предпочтений Верхнего. Но на начальном этапе рекомендуем пользоваться известными, классическими позициями, изложенными в пособии.

Следует помнить, что движения Верхнего при флагелляции должны быть свободными, раскованными, уверенными. Свободные и раскованные движения — это всегда наиболее эргономичный, наиболее целесообразный способ произведения любых действий, гарантирующий достижение максимального результата при минимальной затрате сил. Однако, для достижения такой свободы требуется немалая практика. При тренинге можно отслеживать свои действия в зеркале, чтобы увидеть собственные движения со стороны, - так ошибки и зажатость будут заметнее.

3. Темп

Частота ударов может колебаться от долей секунды до нескольких минут. Лучше всего, если у вас в голове звучит что-то вроде ритмичной музыки, задающей темп действия. Это намного легче, чем считать удары.

Оптимальный темп ударов очень индивидуален для каждого нижнего, и его определение требует наиболее тонкой чувствительности (см. раздел «Эмпатия» в главе «Action»). Он зависит от задачи, которую ставит Верхний для конкретного action. Иными

словами, вы должны точно знать, что именно вы хотите получить в качестве результата данного воздействия. Желательно также уметь чувствовать грань «желтого» и «красного», замедляя воздействие или ускоряя его, когда это требуется для поддержания соответствующего состояния нижнего. В идеале необходимо чувствовать эту грань вместо нижнего.

4. Работа с двух рук

Для работы с двух рук лучше всего иметь два девайса одной длины. Это требование обусловлено тем, что при интенсивном чередовании ударов девайсами очень трудно быстро менять дистанцию до нижнего, хотя это и возможно при определенном навыке.

Как правило, работа с двух рук производится короткими или средними девайсами (длиной до 1 м включительно). Удобнее всего исполнять ее из прямой стойки. Также работа с двух рук легко комбинируется с работой с колен и с корточек.

Примеры сочетания девайсов:

флогер — флогер
флогер - многохвостка
флогер — собака (с ременным фалом)
флогер — стек
флогер — плеть
многохвостка - многохвостка
многохвостка — плеть
многохвостка - собака
многохвостка — стек
собака (с мягким фалом) — плеть

Работа с двух рук открывает широкие возможности комбинирования замахов, проводок и ударов, а также работы в парном нагоне, когда используются одновременные зеркальные движения обоими руками. Работа с двух рук придает разнообразие ощущениям нижнего и увеличивает возможности воздействия на него внутри одного подхода. Кроме того, она дает возможность осуществить разогрев (см. §2 «Начало action» в главе «Action») гораздо быстрее и максимально обработать поверхности тела нижнего.

5. Дополнительные воздействия

В применении к флагелляции дополнительные воздействия могут быть различными, по вашему вкусу.

Температурные воздействия применяются, пожалуй, чаще всего.

Для воздействия холодом можно применять мокрое полотенце или лед (будьте осторожны, воздействие холодом после флагелляции не должно быть длительным, чтобы не простудить разгоряченные мышцы). Большинству нижних кратковременное воздействие холода на разогретые флагелляцией участки кожи доставляет большое наслаждение.

Для воздействия теплом можно применять расплавленный воск свечи, тепло от зажигалки или сигареты. Ни в коем случае нельзя прижимать сигарету к коже, нежелательно даже слишком близко подносить ее, поскольку возникающие ожоги проходят очень медленно, а то и вообще никогда. Ваша цель — не изуродовать кожу нижнего, а получить ответную реакцию. Даже простое проведение рукой рядом с обработанным участком, не касаясь его, обычно уже весьма чувствительно для нижнего, благодаря разности температур руки и окружающей среды, и поэтому вполне гарантирует вам ответную реакцию, если флагелляция была серьезного уровня.

Химические воздействия нужно применять с осторожностью. Можно, например, спрыскивать предварительно обработанное девайсами тело спиртовым раствором (водкой, вином). Применение чистого спирта нежелательно, так как при нарушениях целостности

кожи спирт может вызывать келоидное рубцевание. Можно также применять органические или минеральные пищевые растворы и соединения (соль, перец, пищевые кислоты, ментоловое масло) отдавая предпочтение летучим и легко смываемым веществам. Вещества, которые не испаряются сами, непременно нужно затем смыть во избежание излишнего раздражения, а то и изъязвления кожи.

Механические воздействия (массажеры, аппликаторы) тоже имеют гораздо большую действенность при применении на кожу после флагелляции.

Думается, что у каждого найдется, чем дополнить эти примеры. Следует только помнить о принципе разумности и безопасности, чтобы избежать серьезных травм.

Дополнительные воздействия дают смену ощущений, что хорошо всегда, и отдых Верхнему, что тоже немаловажно при больших уровнях воздействий.

IV. Фиксация при флагелляции

§1. Антураж action

1. Бондаж

Бондаж — связывание, фиксация, ограничение подвижности нижнего. В широком смысле он понимается как вообще любые ограничения. Бондаж - это большая отдельная тема, по неисчерпаемости вполне сравнимая с темой флагелляции, и интересующимся ею в подробностях лучше обратиться к специалистам в этом вопросе. В данном пособии мы будем рассматривать бондаж исключительно в узком смысле, как фиксацию при флагелляции.

Фиксация при флагелляции может выполнять две функции: декоративную (антуражную) и практическую.

Практическая роль бондажа выходит на передний план при усилении воздействий. Чем сильнее воздействия вы применяете — тем больше необходимость бондажирования нижнего. Сильный удар плетью безопасен только в том случае, если приходится на определенное, точно рассчитанное место. Если же нижний имеет возможность двигаться, то точно попасть по намеченному месту бывает сложно: рефлекторные движения нижнего в достаточной степени хаотичны. Некоторые нижние пытаются вскакивать, вертеться, прикрываться руками или каким-либо другим образом рефлекторно избегать воздействий. Чаще всего это приводит к обратному результату: попытка прикрыть рукой ягодицы, к примеру, может привести к тому, что удар, по силе вполне безопасный для ягодичных мышц, ляжет на лучезапястный сустав. Это грозит повреждением сустава, а то и переломом кости даже при вполне безопасных по силе (для ягодичных мышц) воздействиях. Чем более сильные воздействия планируются — тем более фиксирующим должен быть бондаж.

Существуют позы, в которых возможно работать с нижним без бондажа, но следует помнить, что удержание заданной позы и погашение импульсивных движений требуют дополнительных усилий от нижнего и отвлекают его внимание от самого процесса флагелляции. При флагелляции, нацеленной на получение удовольствия, это нежелательно.

2. Эстетика action

Интерес ко многим областям Темы очень часто сочетается с некоторыми степенями фетишизма. Фетишизм в умеренной степени - символизация - характерен для людей с широкими границами восприятия и творческим складом мышления. Антураж садомазохистского действия — огромное поле для символизации и творческого подхода. Особую роль играет бондаж, с его декоративной антуражной функцией. Эстетика

садомазохизма прекрасно передается тяжелыми железными цепями, стальными ошейниками, кожаными наручниками либо просто толстой хлопковой веревкой, которой связаны руки и ноги боттома.

Разумеется, у всех — свои представления о красоте. Кому-то милы рубища средневековых мучеников, у других тяга к эротическим кружевам и нейлону, а третьи обожают черную кожу. В любом случае, не следует забывать о необходимости максимальной эстетизации всех используемых элементов: бондажа, помещения, девайсов и одежды. Даже если вы сами к антуражу абсолютно равнодушны, следует помнить, что среди нижних часто встречаются фетишисты. Осознание того, как красиво они выглядят, к примеру, в железных цепях на фоне мрачной подвальной стены, или в черных чулках на фоне медвежьей шкуры, приносит таким нижним большое дополнительное удовлетворение.

3. Одежда садиста

Топу во время action предпочтительнее быть одетым. Помимо эстетической роли одежда предохраняет тело от случайных захлестов и травм.

Одежда садиста должна быть удобной, свободной, не стесняющей движений, гигроскопичной — лучше всего хлопчатобумажной. Следует позаботиться о том, чтобы не было перегрева в процессе action. Вероятность этого велика, так как в помещении, где проводится action, желательно поддерживать температуру 22 - 25°С (учитывая, что одежда нижнего обычно крайне эфемерна), а при проведении action у садиста выделяется масса энергии, и температура тела несколько повышается. Поэтому латексные, кожаные комбинезоны и костюмы Верхнему лучше не надевать.

Специальный кожаный мастерский наруч, длиной от запястья до локтя, помогает предохранению Топа от захлестов средними и длинными девайсами, если надеть его на рабочую руку. Кроме того, такие наручи бывают весьма красивыми и используются в качестве украшения.

Женщинам-Верхним необходимо позаботиться об удобной обуви. Желательно иметь обувь с закрытой пяткой, особенно в том случае, если у обуви каблук — шпилька. Открытая пятка не фиксирует ногу, и можно оступиться, что приведет к травме ноги и неконтролируемому удару. Такой удар, в свою очередь, может привести к травме нижнего.

4. Одежда нижнего

Быть ли одетым мазохисту — личное дело каждой пары.

Некоторые Верхние принципиально считают, что одежда нижнему не нужна. В этом есть практический смысл: когда нет никакой одежды, все тело доступно для воздействий без малейших помех. Хотя, впрочем, причиной такого взгляда обычно являются психологические, а не практические предпочтения. Одежда, которую надевает нижний, может быть настолько тонкой и облегающей (чулки, сетчатые комбинезоны, кошачьи костюмы), что практически не мешает воздействиям.

Следует обратить внимание на отсутствие швов и особенно застежек и выступающих деталей на областях воздействий, а также при возможности подобрать воздухопроницаемый и гигроскопичный материал. Практическая роль одежды может выражаться еще и в том, что она защищает кожу нижнего от случайных подрывов и ссадин, наносимых неопытной рукой садиста. Кроме того, перепады температуры и сквозняки не оказывают такого влияния, если тело защищено одеждой — даже самая тонкая ткань удерживает ощутимое количество тепла. Со вкусом подобранная одежда способна также выполнять декоративную функцию.

При работе по телу частично одетого нижнего следует учитывать то, что восприятие удара по полностью открытым частям тела значительно сильнее, чем по участкам, защищенным одеждой. Соответственно следует рассчитывать силу удара.

В случае использования сбруи на нижнем, - помните, что удар по сбруйному ремню

может полностью изменить распределение кинетической энергии плети, ложащейся на поверхность кожи нижнего. Края ремня в таком случае могут оставить следы, особенно на более чувствительных участках кожи. Особенно опасны удары, затрагивающие сбрую, в том случае, если сбруя украшена металлическими кольцами крепления или заклепками.

§2. Индивидуальные приспособления для фиксации

1. Наручи (рис.48)

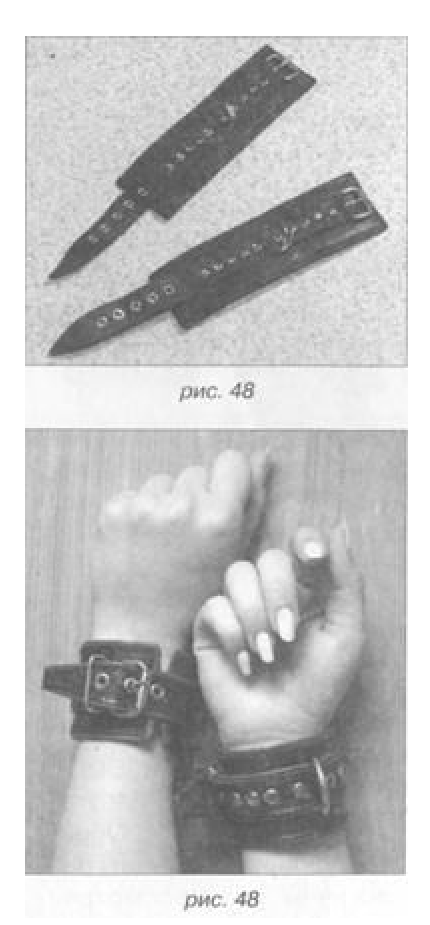


рис. 48

рис. 48

Наручи очень удобны для фиксации, поскольку не нарушают кровообращение, надежно фиксируют запястья, легко и быстро надеваются и снимаются. Наручи обычно изготавливаются из мягкой кожи с замшевой или нубуковой подкладкой. Заклепки на наручах не должны проходить насквозь и касаться тела нижнего. Лучше всего, если между толстым слоем основы и тонкой кожей подкладки будет проложена мягкая прокладка. Края наручей должны быть подвернуты или обработаны мягким кантом, чтобы не натирать запястья. Идеально, если наручи будут иметь физиологический изгиб у поверхности ладони (рис.49) — в этом случае даже при фиксации нижнего в подтянутом за руки состоянии либо при его обвисании наручи не передавливают кровеносные пути. Обычные наручи, без физиологического изгиба, при подтягивании перекашиваются и могут привести к затеканию рук, поэтому необходимо внимательно следить за температурой кисти нижнего и в том случае, если температура ощутимо понизилась или руки сильно посинели — нужно освободить нижнего из бондажа.

Для полного подвешивания нижнего используются специальные подвесные наручи особой формы. К ним предъявляются повышенные требования. Они должны выдерживать еще большую нагрузку, чем обычные. При этом их обхват гораздо более тугой — рука нижнего не должна проскальзывать сквозь наруч даже под действием полного веса тела, поэтому застежка затягивается как можно плотнее. Подкладка в этом случае приобретает

особое значение. По большей части даже при наличии подкладки приходится обматывать руку нижнего эластичным бинтом или мягкой кожей. Это делается также и для того, чтобы наручи не соскальзывали.


рис. 49

рис. 49

2. Поножи (рис.50)


рис. 50

Поножи также изготавливаются из кожи. Общие требования к поножам аналогичны уже рассмотренным требованиям для наручей.

Для полного подвешивания используются также специальные поножи особой формы. При этом следует помнить, что время непрерывного подвешивания нижнего вниз головой не может быть более 3-10 минут, в зависимости от индивидуальных способностей, даже при самой идеальной конструкции поножей. Прилив крови к голове опасен, особенно в том случае, если у нижнего когда-либо отмечались проблемы с давлением или вегетососудистая дистония. Но есть некоторое количество нижних, которым именно такой способ фиксации доставляет особенное удовольствие.

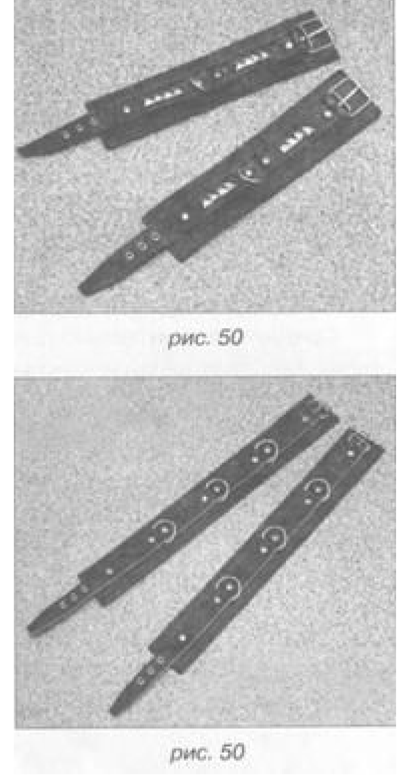


рис. 50

рис. 50

Для подтягивания (частичного подвешивания, когда основной вес приходится на туловище, лежащее на опоре), подходят и обычные поножи, но следует контролировать угол их перекоса. Поножи не должны сдавливать щиколотки так, чтобы кровообращение в стопе ухудшалось. Для большей безопасности можно надеть поножи на сапоги — тогда риск передавливания кровеносных сосудов минимален.

3. Наручники

Обычные наручники — не самый лучший вариант для фиксации: они имеют узкую кромку, которая неминуемо натирает запястья в случае длительного ношения. Однако, в силу своей доступности (обычные милицейские наручники можно купить в свободной продаже, и стоят они недорого) они весьма часто используются новичками. Следует помнить, что использовать наручники можно только при не слишком больших нагрузках, пока нижний контролирует свои движения. Чем интенсивнее action — тем больше опасность того, что, резко дернувшись, нижний повредит себе кожу, а то и вывихнет запястье. В целом, ценность наручников как приспособления для фиксации во время флагелляции крайне невелика.

4. Кандалы (рис.51)

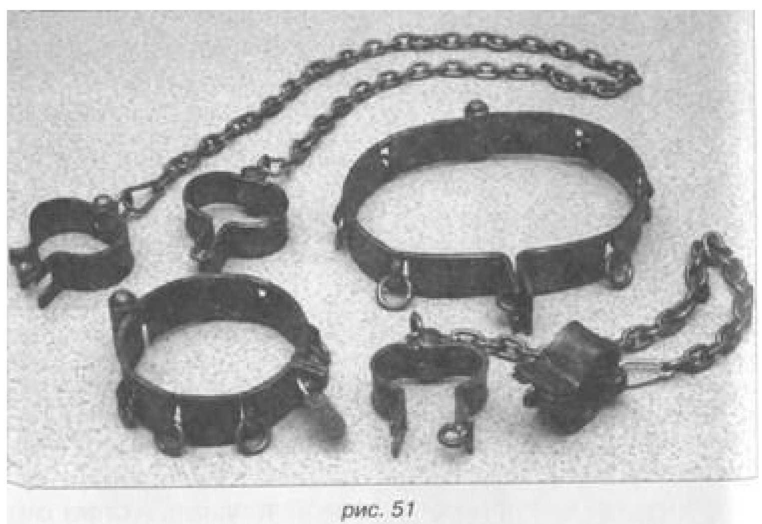


рис. 51

Кандалы значительно шире, чем наручники, и бывают ручными, коленными и ножными. Поскольку кандалы изготавливаются из металла, их использование в бондаже при флагелляции ограничено. Кандалы используют прежде всего при удобных, физиологически естественных позах фиксации. В случае сильного натяжения кандальной цепи длительность фиксации необходимо уменьшить, поскольку из металла невозможно изготовить изделие, настолько точно облегающее конечность, как кожаные девайсы. Однако хорошо сделанные кандалы имеют в сечении не примитивную форму окружности, а более физиологическую, овальную форму, а также скошенные наружу края, которые не повреждают кожу. Бывают также кандалы, изнутри подклеенные кожей или замшей, благодаря чему значительно уменьшается риск повреждения кожи нижнего.

Существуют нижние, получающие особенное удовольствие от ощущения металла на своем теле, его фактуры и тяжести.

5. Ошейники (рис.52)

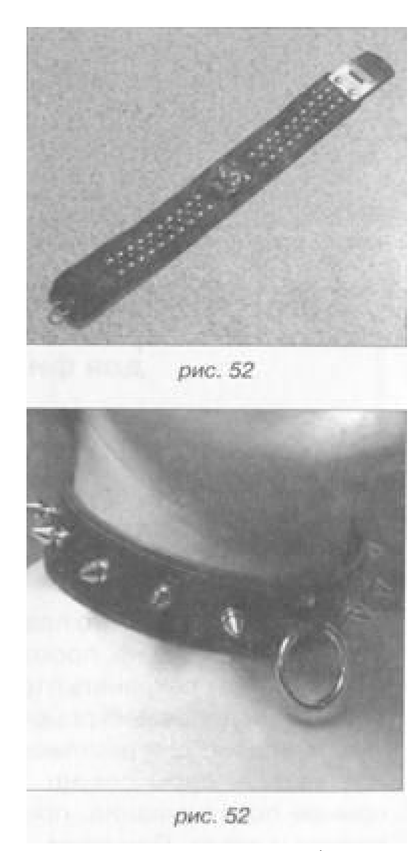


рис. 52

рис. 52

Нет необходимости в применении ошейников для фиксации нижнего при флагелляции.

С другой стороны, нет и никаких противопоказаний для такой фиксации, если нижнему нравится быть зафиксированным именно таким образом.

Применяя ошейник, следует проследить, чтобы он не сдавливал горло, с учетом того, что во время action потребность в кислороде и частота дыхания увеличивается. Следует также проконтролировать, чтобы на ошейнике не было никаких выступающих частей, за которые мог бы зацепиться ударный девайс в процессе action. Более подробно принципы подбора ошейников изложены в разделе «Шейный отдел позвоночника», в главе «Анатомия».

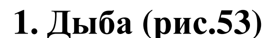
6. Цепи

Благодаря своей красоте и необычности цепи часто используются для фиксации. С помощью нескольких оборотов цепи вокруг запястий и маленького замочка легко делаются своего рода «наручники», которые неплохо выглядят, сами не затягиваются, и в то же время фиксируют руки очень прочно.

При применении цепей в качестве соединительного средства необходимо обратить внимание на технику их изготовления. Цепи, у которых звенья непаяные, имеют очень низкую прочность на разрыв, как бы солидно и крепко они не выглядели. Пользоваться такими цепями в качестве соединительного крепежного материала нельзя. Под влиянием стресса нижний может порвать такую цепь одним движением, - что чревато для него растяжением, вывихом, а то и разрывом связок.

При применении цепей следует помнить: прочность цепи определяется прочностью самого слабого ее звена.

§3. Интерьерные приспособления для фиксации



1. Дыба (рис.53)

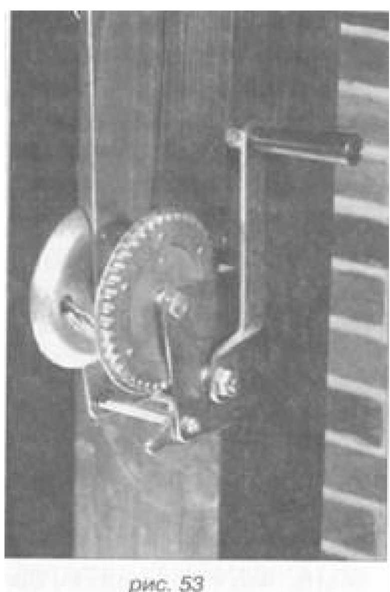


рис. 53

Дыба — это перекладина или блок с перекинутой через него веревкой, орудие пытки в средние века. Часто (но не обязательно) на нем подвешивали за руки, связанные за спиной. Общий принцип дыбы — растягивание тела жертвы.

Следует помнить, что позу «руки за спиной» применять вообще небезопасно, поскольку даже мускулистый мужчина не может сохранять это положение при полном подвешивании долее нескольких минут без риска для здоровья. Женщине для растяжения плечевых сухожилий может хватить пары секунд. Поэтому чаще применяется прямое

подвешивание, при котором руки поднимаются вперед и вверх. При этом, даже при прямом положении рук над головой, лучше оставлять возможность опираться на носки из соображений безопасности, - т.е. осуществлять не подвешивание, а подтягивание.

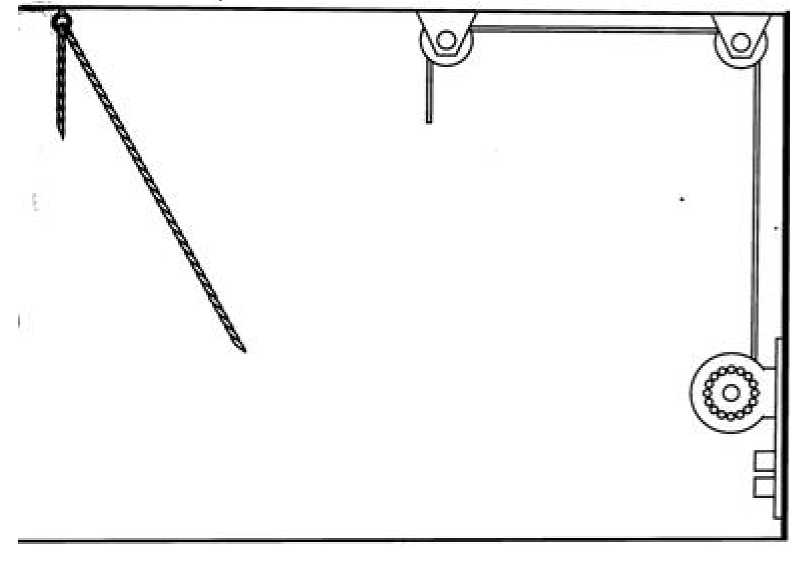


рис. 53

В том случае, если вы при подвешивании или подтягивании применяете флагелляцию, использовать позу «руки за спиной» крайне нежелательно: при воздействии нижний может рефлекторно податься от девайса вперед — и из-за фиксации рук за спиной сам обеспечит себе вывих или растяжение плечевых суставов.

При флагелляции обычно применяется прямое подвешивание или подтягивание. При полном подвешивании необходимо применять специальные наручи и поножи, поскольку при подвешивании в обычных девайсах конечности затекают слишком быстро, и нет возможности провести длительную серию ударов. Есть нижним, которым полное подвешивание доставляет дополнительное удовольствие. В таком случае варианты прямого подвешивания ограничены только вашей фантазией и самочувствием нижнего. При любых вариантах подвешивания необходимо постоянно контролировать температуру тех конечностей, за которые подвешивают: как только они становятся холодными или сильно синеют, следует опустить дыбу и снять бондаж.

Проектируя и устанавливая у себя дыбу, следует помнить, что у нее должен быть большой запас прочности, поскольку на ней возможно не только подвешивание человека, но также его раскачивание и рывки. Таким образом, дыба должна выдерживать как минимум 500 кг статической нагрузки. Лучше позаботиться о более крепкой веревке или тросе и вкрутить пару лишних шурупов, чем рисковать травмами и переломами нижнего. Для подъема удобно использовать механизм типа «трещотка».

2. Андреевский крест

Андреевским крестом называется фигура в виде буквы X. Для бондажа используется обычно приспособление в виде 2 досок длиной около 2 метров, соединенных накрест, с креплениями для цепей, кандалов либо наручей и поножей.

Андреевский крест (X-крест) — удобная основа для фиксации, поскольку нижний на нем фиксируется в физиологически-естественном положении, при этом обычно он имеет возможность опираться не только на поверхность пола, но также и на сам крест, даже когда стоит. Если же крест укреплен горизонтально, то нижний лежит на нем, как на лавке, - и для некоторых областей флагелляции крест, как фигура фиксации, значительно удобнее, чем лавка.

При горизонтальной фиксации нижнего на спине следует позаботиться о том, чтобы голова нижнего не запрокидывалась назад. С этой целью достаточно положить под затылок

перекладину. При горизонтальной фиксации на животе перекладина не нужна, так как мешает опустить голову, - а опускание головы вперед определяется вполне физиологическим изгибом шеи. Кроме того, опускание головы вниз и вперед может являться профилактикой обморока.

Крест можно обить кожей или любым другим легко моющимся материалом с прокладкой внутри, тогда он будет удобнее и мягче.

К недостаткам этого приспособления можно отнести громоздкость и ограничение доступа к телу нижнего (доступ для флагелляции всегда возможен только с одной стороны).

3. Столб

Фиксация нижнего к столбу довольно удобна и при этом весьма эстетична. К тому же, столб не занимает много места и может служить постоянной деталью интерьера, не наводящей на мысли о необычных пристрастиях его владельца. Но, разумеется, того разнообразия вариантов фиксации, как описанные выше девайсы, столб не дает.

4. Козлы (станок) (рис.54)



рис. 54

Козлы — это приспособление, весьма часто используемое для порки. Его положительные качества — достаточное удобство для нижнего, который имеет опору для туловища, - и для верхнего, который имеет свободный доступ к наиболее употребительным для порки местам. Фиксирование конечностей боттома к ножкам козел надежно обездвиживает нижнего.

5. Испанская кобыла (рис.55)



рис. 55

Испанская кобыла — приспособление, применявшееся испанскими монахами для пыток еретиков. Основу пытки составляла необходимость опираться промежностью на заостренный брус (обычно треугольный в сечении), со слабой опорой на пальцы ног или вообще без опоры.

В наше время испанской кобылой называют более щадящие приспособления, у которых используется тот же принцип опоры на промежность. Разумеется, верхняя опора в этом случае обычно не треугольная, а круглая в сечении, или, во всяком случае, с закругленными углами. При достаточно плавном закруглении, позволяющем находиться на испанской кобыле длительное время, она также может использоваться для фиксации при работе средними и короткими девайсами.

Зоной воздействия при этом является преимущественно спина.



6. Колодки (рис.56)

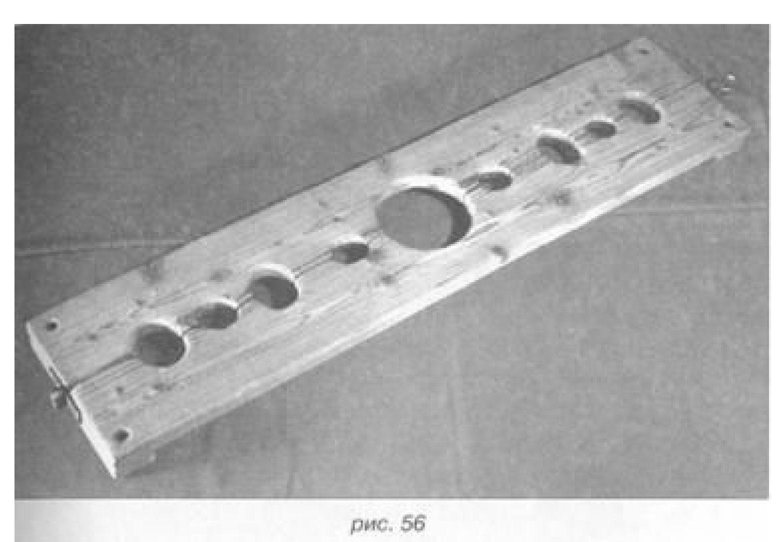


рис. 56

Заковывание в колодки — один из очень древних методов фиксации. Еще рабовладельцы в Древнем Риме заковывали провинившихся рабов в колодки: деревянную доску с прорезями для шеи и рук, иногда — еще и с прорезями для ног.

При флагелляции фиксация в вертикально размещенных колодках весьма удобна, поскольку дает Верхнему доступ ко всем частям тела нижнего. В то же время, нижний имеет опору для рук и головы, и зафиксирован довольно жестко без риска нарушить кровообращение. При фиксации нижнего в горизонтально размещенных колодках следует обеспечить значительную регулировку по высоте места крепления колодок.

Иногда колодки обивают кожей или другим легко моющимся материалом, прокладывают внутри мягкую поролоновую прокладку. Использование толстого слоя поролона в отверстиях колодок нежелательно: толстый слой поролона, плотно прилегающий к телу нижнего, может передавливать кровеносные сосуды в руках и в шее, - но если сделать его неплотно прилегающим, то фиксация будет ненадежной, можно будет выдернуть руки из отверстий, не раскрывая колодок. Лучше ограничиться самой тонкой прокладкой, или вообще обойтись без нее.

7. Бабья скрипка (рис.57)

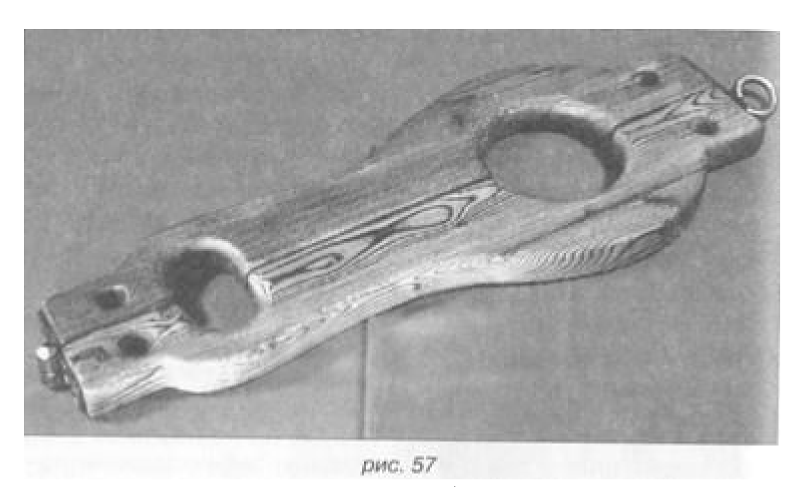


рис. 57

Бабья скрипка — разновидность колодок. Небольшая по размеру, она предназначена для свободного передвижения зафиксированного.

Благодаря тому, что руки фиксируются спереди, флагелляция по спине и ягодицам вполне возможна. Однако, при этом лучше фиксировать саму бабью скрипку таким образом, чтобы она предоставляла опору нижнему. В случае подтягивания и высокой фиксации бабьей скрипки возможна даже работа по передней поверхности тела нижнего.

§4. Методы фиксации

1. Комбинированная фиксация

Комбинации бондажных девайсов со станковыми, а также комбинации станковых девайсов между собой разнообразят action и бывают очень удобными. Так, например, наручи и поножи прекрасно комбинируются с любым станковым девайсом.

Кроме того, популярны такие комбинации станковых девайсов:

колодки + козлы

дыба + козлы

дыба + испанская кобыла

2. Мумификация

Мумификация представляет собой один из видов бондажа, заключающийся в полном обездвиживании боттома. Достигается заворачиванием нижнего, например, в пищевую пленку (тонкая мумификация), или полным обвязыванием его многочисленными веревками, включая связывание пальцев ног и рук.

Мумификацию можно сочетать с флагелляцией, и в том случае, если для мумификации использован тонкий материал, ощущения боттома могут быть весьма сильными.

§5. Индивидуальная фиксация с помощью веревок

1. Пиратский узел (рис.58)

Пиратский узел хорош тем, что, имея высокую устойчивость к случайному развязыванию и растягиванию, при необходимости он развязывается одним движением руки за нерабочий конец верёвки.

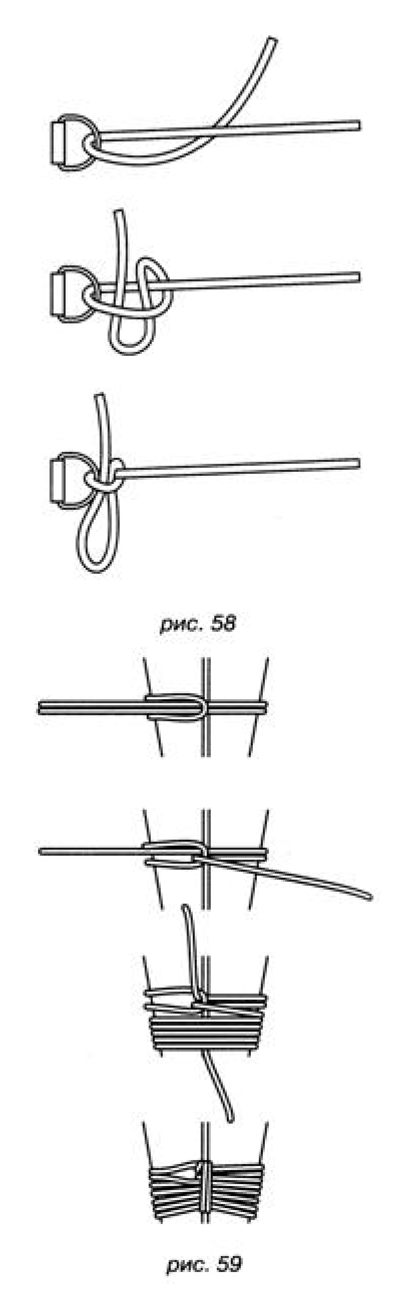


рис. 58

рис. 59

2. Связывание конечностей (рис.59)

Существует огромное количество способов связать руки или ноги партнеру, и бондажисты придумывают все новые. Мы не будем углубляться в сложности, и дадим лишь описание одного из простейших способов. Этим способом руки партнера можно связывать как впереди, так и сзади, следует только проследить, чтобы они не закрыли области планируемой флагелляции. Ноги связываются аналогично.

1. Накидываем удавку на сложенные вместе запястья (или щиколотки, в случае связывания ног) партнера.

2. Плотно, но не туго наматываем вокруг запястьев несколько (5-15) витков веревки. Несколько витков необходимо, чтобы не передавливались кровеносные сосуды.

3. Концы веревки пропускаем между запястьями и несколько раз обматываем вокруг имеющейся веревки.

4. Завязываем узел.

5. Теперь сведенные вместе запястья (если они впереди) можно прикрепить к кольцу в стене или к спинке кровати с помощью оставшегося куска веревки.

§6. Фиксация к интерьерным подручным средствам

1. Стена

Для того, чтобы производить фиксацию к стене, необходимо предварительно укрепить в ней кольца или толстые загнутые гвозди. Количество и расположение колец — дело вашей фантазии. При наличии даже одного кольца на высоте около двух метров уже можно фиксировать боттома к нему с помощью наручей. Однако лучше все-таки иметь как минимум 4 кольца, по два вверху и внизу, чтобы фиксировать каждую конечность отдельно.

2. Потолок

Крюк в потолке позволяет фиксировать нижнего таким образом, чтобы к нему был доступ со всех сторон. При этом можно обрабатывать различные поверхности тела мазохиста без изменения способа его фиксации. Для того, чтобы воспрепятствовать поворотам и кручению нижнего, необходимо иметь как минимум два кольца. Фиксация к двум точкам вверху при наличии точки опоры внизу задает относительно неподвижное положение тела в пространстве.

3. Дверной проем

Наличие двух колец вверху по сторонам дверного проема позволяет надежно фиксировать нижнего. При этом удается избежать неудобства, связанного с аналогичной фиксацией в стене: ось фиксации проходит непосредственно через тело нижнего, и благодаря этому его положение более устойчиво.

При отсутствии колец можно воспользоваться крепкими гвоздями, вбитыми в косяк дверного проема, или зацепить веревку непосредственно за наличник двери. При этом следует проконтролировать прочность самого наличника, - известны случаи, когда нижний попросту срывал наличник двери: в состоянии стресса мобилизуются скрытые резервы сил. Кроме того, при ненадежном зацеплении сама веревка может соскочить, так что пользоваться таким способом нужно с исключительной осторожностью. Лучше все-таки использовать более надежные стационарные способы фиксации, особенно в том случае, если планируются воздействия большой силы.

4. Стол

Обеденные стол, или, еще лучше — журнальный столик, - предмет, который дает неплохие возможности для фиксации. Даже при отсутствии колец в ножках столика, можно надежно привязать к ним конечности нижнего. Если у вас имеются кожаные наручи и поножи, то задача упрощается, а надежность фиксации повышается.

5. Кресло

Если перегнуть нижнего через спинку, то можно фиксировать руки к задним ножкам, а ноги — к передним ножкам кресла. Поскольку кресла обычно довольно массивные, то этот вид фиксации относительно надежен. А благодаря тому, что спинка у кресла мягкая, он не доставляет больших неудобств и нижнему.

Перед фиксацией к креслу необходимо проверить его устойчивость, каким бы массивным и устойчивым оно не казалось с виду. В противном случае, существует вероятность, что во время action зафиксированный нижний может опрокинуть его и получить травму.

6. Кровать

Кровать с железной рамой и изголовьем дает массу вариантов для фиксации. Достаточно пристегнуть наручи к изголовью, а поножи к изножью — и прекрасная фиксация готова. При отсутствии наручей можно воспользоваться веревками.

Даже если в вашем распоряжении имеется всего лишь кровать с ножками, то можно надежно зафиксировать боттома с помощью веревок или цепей, которыми конечности будут привязаны к ножкам.

В том случае, если кровать опирается на сплошные цельные брусья в качестве ножек, фиксировать за них не получится. Остается единственный путь: пропустить веревку под кроватью вокруг матраца. Это не самый удобный вид фиксации, поскольку жестко затянуть веревку обычно не удается, она имеет некоторую свободу и может сдвигаться вдоль кровати. Но при отсутствии других вариантов можно воспользоваться и этим.

§7. Техника безопасности

1. Натяжение пут

При фиксации нижнего необходимо следить за тем, чтобы бондаж не был слишком тугим. Слишком тугой бондаж приводит к нарушению кровообращения, а это грозит затеканием конечностей. Особенно опасны в этом смысле самозатягивающиеся петли. Не следует также фиксировать нижнего эластичными материалами (например, чулками или резинками), так как они тоже могут затягиваться при движениях нижнего.

Конечности могут затекать и при не слишком тугом бондаже: если нижний расслаблен и обвисает, кровеносные сосуды при этом могут пережиматься. Более того, - конечность, поднятая вверх, со временем затекает даже вообще без всякого бондажа. Старайтесь периодически в процессе action проверять на ощупь температуру зафиксированных частей тела нижнего, особенно тех, которые подняты вверх. Легкое изменение цвета неопасно, но при резком изменении температуры, охлаждении конечности, ее следует немедленно опустить вниз для притока крови.

Но бондаж не должен быть и слишком слабым. В случае недостаточно фиксирующего бондажа нижний может сам нанести себе травму о близкорасположенные предметы при непроизвольных движениях во время action. При этом Верхний оказывается не в состоянии точно нанести удар по нижнему, а неточность удара чревата подрывами и ссадинами. Кроме того, если бондаж настолько слаб, что позволяет нижнему вырваться, то возможны растяжения, вывихи и разрывы связок. При рефлекторных движениях в путах нижний все же подсознательно рассчитывает, что путы держат крепко, и неожиданная свобода приводит к тому, что он не успевает сдержать амплитуду движения, а это может привести к травме.

2. Места наложения пут

Опасными местами для наложения пут являются те области тела, где кровеносные

сосуды и лимфоузлы подходят близко к поверхности. Это, прежде всего, — шея, щиколотки и запястья, внутренний сгиб локтя, внутренний сгиб колена, верх плеча, верх бедра и подмышка.

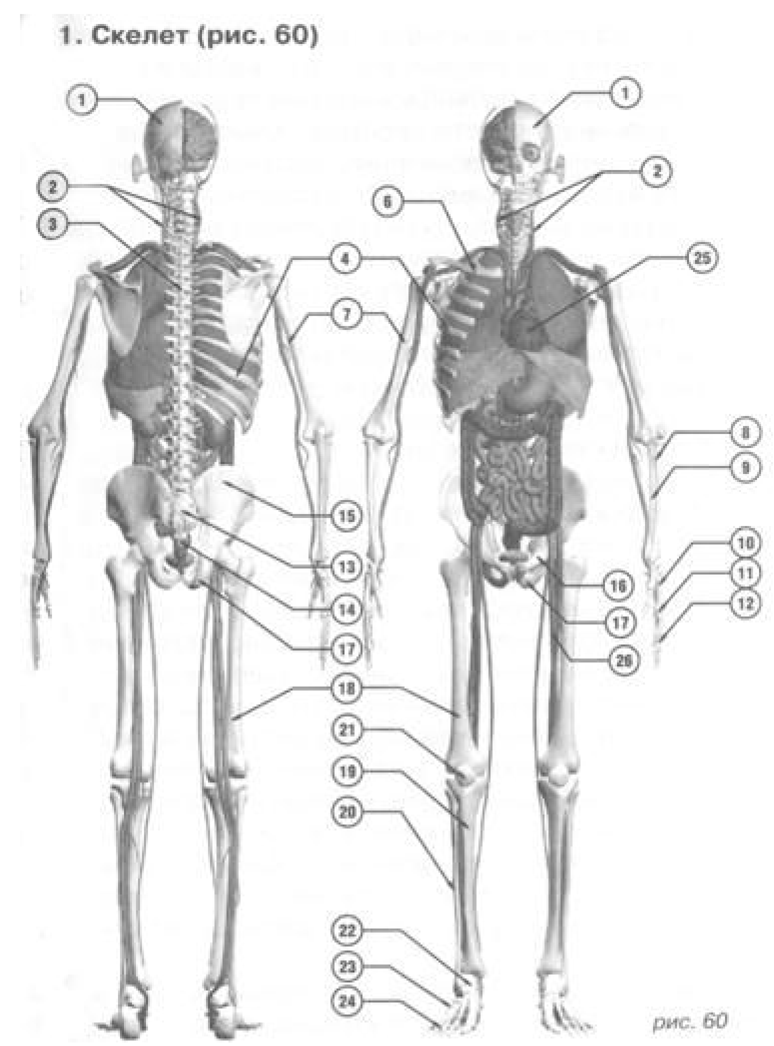
Нетрудно заметить, что запястья и щиколотки вошли в перечень наиболее опасных для бондажа мест. Поэтому для фиксации нижнего все же лучше приобрести специальные наручи и поножи, которые конструктивно защищают эти опасные места от передавливания. Фиксация же за шею возможна только при применении свободного ошейника.

Более подробно о зонах фиксации см. в главе «Анатомия».

V. Начала прикладной анатомии

§1. Опорно-двигательная система

1. Скелет (рис.60)



Скелет и мышцы - опорные структуры и органы движения человека. Кроме двигательной, они выполняют защитную функцию, ограничивая полости, в которых расположены внутренние органы. Для флагелляции представляется важным прежде всего то, что благодаря мышцам и скелету жизненно важные внутренние органы человека повредить плетью невозможно. Так, сердце и легкие защищены грудной клеткой и мышцами груди и спины; органы брюшной полости (желудок, кишечник, почки) - нижним отделом позвоночника, костями таза, мышцами спины и живота; головной мозг расположен в полости

черепа, а спинной мозг - в позвоночном канале.

Скелет взрослого человека состоит из 206 костей, его можно разделить на два отдела: осевой скелет и добавочный скелет. К первому относятся кости головы, лица, шеи и туловища; второй представлен костями верхних и нижних конечностей и их поясов — плечевого и тазового.

Осевой скелет: Череп

В черепе(1) различают мозговой и лицевой отделы.

Мозговой отдел черепа образован прочно и неподвижно соединенными между собой костями. В полости этого отдела находится святая святых человека — мозг. На нижней поверхности затылочной кости есть большое затылочное отверстие, через которое полость черепа соединяется с позвоночным каналом. Ударные воздействия в основание черепа и верхнюю его часть, где соединяются между собой кости черепа, недопустимы: даже слабый удар в одно из этих мест может оказаться смертельным.

В полостях лицевого отдела черепа расположены органы зрения, слуха, обоняния, вкуса и начальные отделы пищеварительной и дыхательной систем. Флагелляция по лицу очень опасна: на крайне небольшом пространстве там расположены важнейшие для человека органы, и велик риск их повредить.

Однако нужно отметить, что среди «сабов» иногда имеется довольно большой интерес к пощечинам, ударам по лицу, подзатыльникам, - поскольку каждое прикосновение к голове и лицу играет у человека очень большую психологическую роль. Пощечина — символ унижения, и ее психологическое воздействие несравнимо, пожалуй, ни с каким другим ударом аналогичной силы.

Следует помнить: удары по лицу или затылку должны наноситься мягкой, расслабленной кистью. Ни в коем случае нельзя действовать ребром ладони либо кулаком! Даже в том случае, когда вы реализуете сценарий изнасилования, и ваш «саб» просто не представляет себе изнасилования без хука в челюсть справа — воздержитесь от того, чтобы доставить ему такое удовольствие. Удар сомкнутым кулаком мужчины по лицу женщины почти наверняка обеспечивает ей внутренние повреждения щек и носа, ушибы и вывихи нижнечелюстной кости и легкое сотрясение мозга.

Осевой скелет: Шейный отдел позвоночника

В шейном отделе позвоночника головной мозг соединяется со спинным через затылочное отверстие. При этом голова способна совершать разнообразные движения: вверх, вправо, влево и круговые. Этому способствует особое строение первых двух шейных позвонков. Оно обеспечивает больше степеней свободы, но из-за этого является и наиболее уязвимым. Внутри шеи расположены важнейшие кровеносные сосуды, питающие кровью мозг. Кроме того, на передней поверхности шеи расположено дыхательное горло (трахея), пищевод, лимфатические узлы.

Флагелляция и ударные воздействия по шее недопустимы. Даже без девайсов, мягкой расслабленной кистью, вы можете попасть по сонным артериям(2), и ваш нижний потеряет сознание.

При бондаже и фиксировании нижнего следует проследить, чтобы среди пут, веревок и ошейников не было самозатягивающихся либо слишком плотно прилегающих. Диаметр рабочего ошейника или веревочного кольца должен быть как минимум на 1-3 см больше диаметра шеи нижнего, чтобы ни при каком повороте головы и тела не нарушать кровообращение в сосудах, проходящих через шею.

Осевой скелет: Скелет туловища

Скелет туловища состоит из позвоночного столба(3) и грудной клетки.

Позвоночник человека имеет четыре изгиба: шейный, грудной, поясничный, крестцовый. Благодаря S-образной изогнутости позвоночник способен пружинить и выполнять роль рессоры, уменьшая толчки при движении.

При флагелляции следует помнить, что соединения позвонков являются суставными, а значит — относительно непрочными. Не следует допускать прямого попадания по области позвоночника. С этой целью не допускаются прямые удары вдоль позвоночника, точечные удары по позвонкам, а также прокладывание узких девайсов строго перпендикулярно позвоночнику. Особенно внимательным необходимо быть в местах грудного и крестцового изгибов. В области широчайших мышц спины возможны удары, захватывающие область позвоночника, если девайс расположен под углом к позвоночному столбу, и основное воздействие приходится на мышцы.

Грудной отдел позвоночника состоит из 12 позвонков, к которым прикрепляются ребра(4) и грудина. Все вместе они образуют грудную клетку. 10 ребер с помощью хрящей прикрепляются другими концами к грудине. Два нижних ребра оканчиваются свободно. При флагелляции в области грудной клетки следует помнить, что удары гибких девайсов должны ложиться под острым углом к рёбрам, а не поперёк. Впрочем, лучше всего воздействовать в этом районе только мягкими подвижными девайсами.

За грудным отделом следует поясничный отдел. Он состоит из 5 позвонков, достаточно массивных, поскольку им приходится выдерживать основную тяжесть тела.

За поясничным отделом следует крестцовый отдел. Он состоит из 5 сросшихся позвонков, составляющих одну кость — крестец(13). Если поясничный отдел обладает высокой подвижностью, то крестцовый неподвижен и очень прочен. При вертикальном положении тела на него падает значительная нагрузка.

Наконец, последний отдел позвоночника — копчик(14). Он состоит из 4-5 сросшихся маленьких позвонков и, по существу, является рудиментом. Наиболее популярной для флагелляции обычно является зона ягодиц, в том числе, в силу своей безопасности. Тем не менее следует помнить, что копчик расположен в непосредственной близости от этой зоны, и не допускать прямого попадания по копчику, особенно при использовании жестких девайсов.

Добавочный скелет: Скелет верхних конечностей

Плечевой пояс образуется лопаткой(5) и ключицей(6). Флагелляция со стороны спины в области лопаток относительно безопасна, если оградить нижнего от воздействий по затылку. Спереди плечевой пояс является опасной зоной: в подключичной впадине расположены жизненно важные узлы кровеносной и лимфатической систем организма. Кроме того, ключица — не слишком крупная кость, которая уверенно выдерживает поперечную динамическую нагрузку всего около 16 килограммов. При прямом попадании телом жесткого или гибкого девайсов обычны гораздо большие нагрузки, что чревато переломом ключицы.

Плечо свободной конечности состоит из плечевой кости(7). Плечевой сустав образован лопаткой и плечевой костью. Предплечье имеет две кости: локтевую(9) и лучевую(8) кость. Локтевой сустав образован костями предплечья и плечевой костью.

Кисть включает в себя: восемь костей запястья(10), пять косточек пястья(11), четырнадцать фаланг пальцев(12). Лучезапястный сустав образован костями предплечья и костями запястья. Все эти мелкие косточки обладают высокой хрупкостью по сравнению с крупными костями скелета, и совершенно не защищены мышцами. Именно поэтому при флагелляции следует следить за тем, чтобы рука нижнего не попала под удар, на неё не рассчитанный. Удар, предназначенный для ягодичных мышц, и вполне для них безопасный, легко повреждает мелкие кости и суставы кисти. Именно поэтому рекомендуется фиксировать нижнего при проведении воздействий. Рефлекторное движение «закрыться от

удара» нижний не всегда может проконтролировать, а закрывать ягодичные мышцы рукой — крайне опасно.

Добавочный скелет: Скелет нижних конечностей

Таз состоит из крестца(13) и тазового кольца, образованного подвздошной(15), лобковой(16) и седалищной(17) костями. Крестец образован пятью сросшимися позвонками. В связи с тем, что прямохождение человека определяет повышенную нагрузку на тазовую область, кости таза весьма прочны, и основные из них закрыты со стороны спины толстым слоем ягодичных мышц. Однако, крайне осторожным следует быть в области копчика — последнего, рудиментарного позвонка. Во-первых, он довольно хрупкий; во-вторых, не закрыт мышцами — вы легко сможете нащупать его сквозь кожу; и, в-третьих, область ягодиц — одна из наиболее распространенных зон воздействий при флагелляции, и единственная зона воздействия при спанкинге. Все это значительно повышает вероятность повреждения копчика. Ни в коем случае не следует наносить удары в районе копчика жесткими девайсами, и не рекомендуется работа гибкими.

Бедро образовано бедренной(18) костью. Бедренный сустав образуют тазовые кости и бедренная кость.

Голень состоит из большеберцовой(19) и малоберцовой(20) костей. Коленный сустав образуют кости голени, бедренная кость, и надколенник(21).

В стопе различают предплюсну(22), плюсну(23) и фаланги пальцев(24).

Голеностопный сустав образуют кости голени и кости плюсны.

2. Костная ткань

Кость состоит из губчатой костной ткани. Снаружи кость окружена надкостницей, наружный слой которой несет защитную функцию, а внутренний содержит нервные волокна и кровеносные сосуды. Простой ушиб надкостницы чреват ее повреждением и воспалением, поэтому во всех местах, где кость не защищена толстым слоем мышц, категорически запрещена работа любыми жесткими девайсами: лопатками, тростями, шлепалками. Кроме того, в местах, где на кости нет мышечного покрытия, при ударе даже подвижными девайсами вероятна травматизация кожных слоев о кость.

3. Соединения костей

Все кости соединяются друг с другом, и эти соединения отличаются строением и степенью подвижности. Все виды соединений подразделяются на две группы:

- непрерывные соединения, не имеющие полости
- прерывные соединения, в которых имеется полость.

Непрерывные соединения образуются с помощью соединительной ткани (соединения костей черепа) или хряща (тела позвонков). Прерывные соединения — это суставы.

4. Суставы

В каждом суставе имеются три основных элемента: суставные поверхности, суставная сумка и суставная полость. Суставные поверхности большинства суставов покрыты хрящом. Суставная сумка натянута между сочленяющимися костями и переходит в надкостницу. В полости сумки находится небольшое количество жидкости, которая смазывает суставные хрящи и способствует уменьшению трения.

Повреждение сустава крайне опасно. К счастью, наиболее сложные, трехосные суставы — тазобедренный и плечевой — укрыты толстым слоем мышц. Двухосные — коленный, локтевой, лучезапястный и щиколотка — лишены такой защиты, поэтому работать по ним

нежелательно. Одноосные суставы в фалангах пальцев рук и ног имеют самое простое строение, - а значит, наибольшую сравнительную прочность. Но из-за того, что косточки в этих местах невелики и не отличаются большой прочностью, работать по ладоням и ступням все равно приходится с большой осторожностью и очень малой силой воздействия.

Основной опасностью для суставов при флагелляции является не повреждение ударом девайса, а вывих сустава или даже разрыв суставной сумки из-за неправильной фиксации (см. главу «Первая помощь»).

5. Связки

Кости, образующие суставы, соединяются очень прочными связками из соединительной ткани. Сверху сустав покрыт суставной сумкой. При произведении резкого движения со значительной амплитудой мышцы и связки перерастягиваются. Может возникнуть растяжение связок. Отдельные волокна сухожилий и мышц могут разрываться, вызывая сильную боль, около сустава образуется синяк. При неудачном направлении движения с большой амплитудой возможен вывих — выход суставной головки из суставной впадины. Он иногда сопровождается растяжениями связок и мышц, разрывом суставной сумки. Порванные связки причиняют много неприятностей, так как очень плохо восстанавливаются.

Повреждения связок наиболее часто случаются из-за неудачной фиксации нижнего. Поэтому при фиксации непременно нужно убедиться, что прочность бондажа не позволяет из него вырваться даже при приложении большого усилия: резкий выход из бондажа — обеспеченное растяжение. Кроме того, бондаж при флагелляции должен учитывать физиологически естественное положение сустава: фиксация с вывернутыми руками, например, при серьезном воздействии - опасна.

§2. Мышечная система (рис.61)

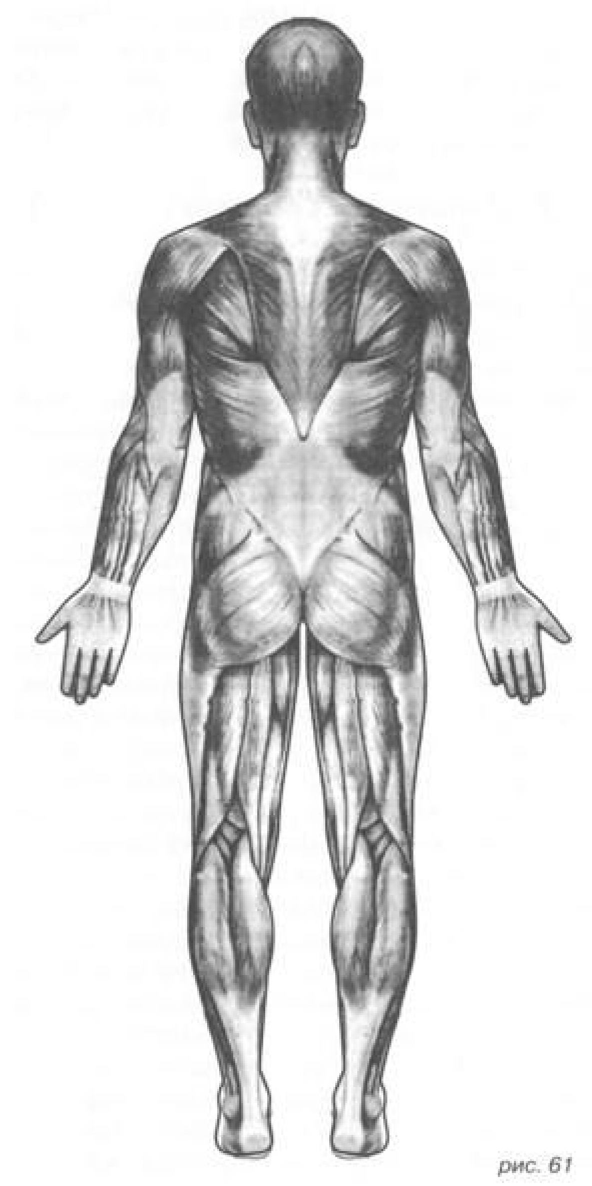


рис. 61

Мышцы — это анатомические структуры, с помощью которых осуществляется движение. Залогом этого является способность мышц к сокращению под влиянием нервных сигналов. Каждая мышца состоит из множества расположенных параллельно друг другу мышечных волокон, одетых в оболочку из рыхлой соединительной ткани. Мышечные клетки не контактируют непосредственно с костью. У мышц на обоих концах имеются сухожилия, посредством которых они прикрепляются к костям. Сухожилия образованы плотной волокнистой соединительной тканью, которая срастается с надкостницей. Сухожилия способны выдерживать большую нагрузку при растяжении. Поврежденное сухожилие, как и связка, плохо восстанавливается в отличие от быстро заживающей кости.

Прочность мышц на сжатие и давление очень велика, поэтому, чем больше толщина мышечного покрытия, — тем безопаснее по нему ударные воздействия. Самые крупные из известных мышц человека — ягодичные, поэтому воздействие по ним наиболее безопасно.

Мышцы становятся максимально эластичными, когда находятся в тепле. Поэтому проведение action в целях избежания травм и повреждений необходимо начинать разогревом мышц с помощью массажа и воздействий малой силы. Чтобы не застудить разогретые мышцы нижнего после action, берегитесь сквозняков. Будьте осторожны с температурными воздействиями! Длительное воздействие холода на разогретые мышцы нижнего может привести к миозитам («простуде» мышц), а то и мышечным невралгиям. Поэтому лед и прочие температурные контрасты должны применяться только для кратковременного воздействия.

После усиленных физических нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота. В небольших количествах — это нормально. Такое явление известно в спорте под названием крепатуры. В больших количествах молочная кислота может привести к необратимым повреждениям мышечной ткани, поэтому увеличивайте уровень нагрузок для нижнего постепенно.

§3. Кровеносная система (рис.62)

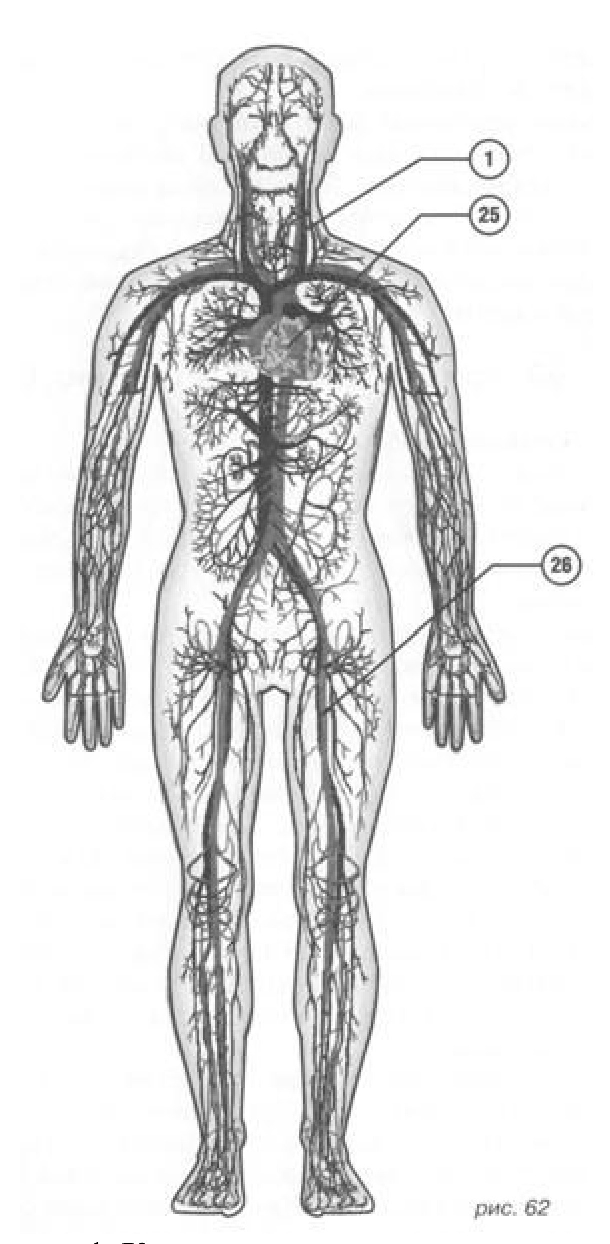


рис. 62

1. Кровеносные сосуды

Сердце и кровеносные сосуды образуют замкнутую систему, по которой кровь движется благодаря сокращениям сердечной мышцы и стенок сосудов. Кровеносные сосуды делятся на три основных типа: артерии, капилляры и вены.

Артерии несут кровь от сердца. Они разветвляются на сосуды все меньшего диаметра, по которым кровь поступает во все части тела. Ближе к сердцу артерии имеют наибольший диаметр (примерно с большой палец руки), в конечностях они размером с карандаш. В самых отдаленных от сердца частях тела кровеносные сосуды столь малы, что различимы лишь под микроскопом. Именно эти микроскопические сосуды, капилляры, снабжают клетки кислородом и питательными веществами. После их доставки кровь, нагруженная конечными

продуктами обмена веществ, направляется в сердце по сети сосудов, называемых венами, а из сердца — в легкие, где происходит газообмен, в результате которого кровь насыщается кислородом.

Повреждение капилляров — факт неприятный, но не опасный. При флагелляции просечение кожи до капилляров вызывается, прежде всего, захлестами и протяжками. В нормальных условиях кровотечение из поврежденного капилляра прекращается в течение нескольких секунд.

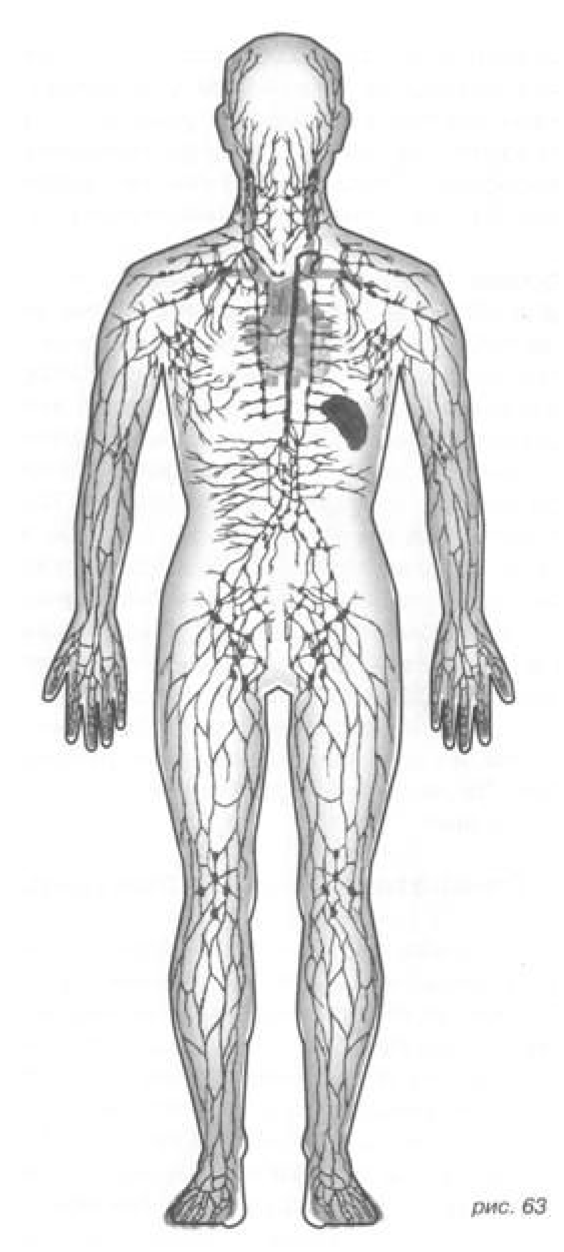
Повреждение артерий может оказаться смертельным. К счастью, повредить артерии при флагелляции трудно, практически невозможно. Однако лучше избегать воздействий по зонам, в которых артерии расположены близко к поверхности кожи. Опаснее всего участки, где близко к поверхности проходят сонные(2) и бедренные (26) артерии.

2. Сердце

Сердце(25) - мощный четырехкамерный мышечный орган, нагнетающий кровь через систему полостей и клапанов в систему кровообращения. У человека сердце расположено вблизи центра грудной полости, лежит почти на боку за грудиной между правым и левым легкими (которые частично прикрывают его переднюю поверхность) и снизу соприкасается с куполом диафрагмы. Таким образом, от механических повреждений, которые могли бы возникнуть при флагелляции, сердце надежно защищено.

Однако при сильном стрессе или эмоциональном напряжении у человека может возникнуть внезапная интенсивная боль в грудной клетке. Чаще всего она свидетельствует о стенокардии или предрасположенностью к ишемической болезни сердца. Action, как правило, связан и со стрессом, и с эмоциональными перегрузками. Поэтому каждый Топ непременно должен иметь в аптечке сердечные средства.

§4. Лимфатическая система (рис.63)


рис. 63

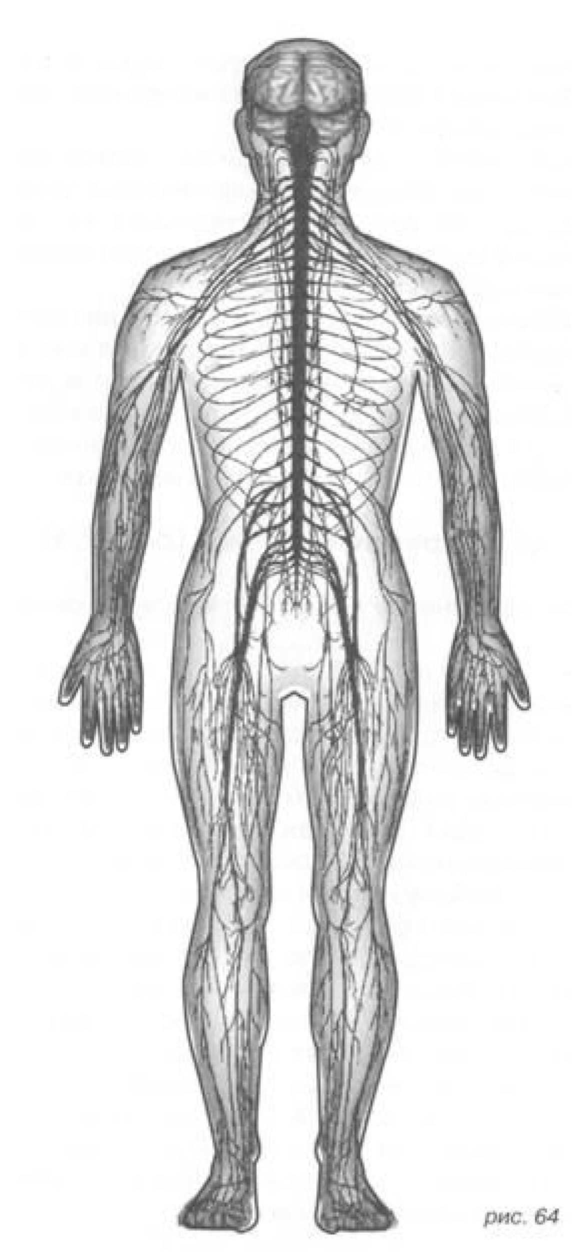
Лимфатическая система возвращает в кровеносную систему тканевые жидкости, не просочившиеся в капилляры. Эти жидкости попадают в лимфатические капилляры, затем лимфа по протокам проходит лимфатические узлы, а оттуда - в подключичную вену. Если отток тканевых жидкостей нарушается, возникает отек.

Лимфатические узлы представляют собой овальные тела, рассеянные по всей лимфатической системе. В них отфильтровываются и разрушаются бактерии и другие инородные тела, а также происходит созревание лимфоцитов. Вся лимфа проходит через лимфатические узлы, прежде чем включится в кровоток.

Многие инфекционные процессы сопровождаются опуханием и затвердением лимфатических узлов. При некоторых формах рака злокачественные клетки распространяются в организме по лимфатической системе, давая начало новым опухолям (метастазам).

Лимфатические узлы — очень важные для организма образования. Резкое ударное воздействие в зоне лимфоузла во время флагелляции может вызвать отек, вплоть до комы. Поэтому ни в коем случае не работайте в зонах лимфоузлов — на шее, под мышками, на внутренней паховой поверхности бедер, на внутреннем сгибе локтя и колена.

§5. Нервная система (рис.64)



1. Центральная и периферическая нервные системы

Анатомически нервная система состоит из центральной и периферической систем. Центральная нервная система включает головной и спинной мозг, а периферическая, — черепно-мозговые и спинномозговые нервы, а также нервные узлы и сплетения, лежащие вне спинного и головного мозга. Расположение нервных узлов и сплетений необходимо знать, поскольку прямое точечное попадание по любому из них чревато шоком.

Поступающая сенсорная информация подвергается обработке, проходя специфические проводящие пути: например болевые, зрительные или слуховые нервные волокна. Чувствительные проводящие пути идут в восходящем направлении к центрам головного мозга. Результат деятельности центральной нервной системы — активность, в основе которой лежит сокращение или расслабление мышц либо секреция или прекращение секреции желез. Именно с работой мышц и желез связан любой способ нашего самовыражения.

2. Вегетативная нервная система

Вегетативная, или автономная, нервная система регулирует деятельность непроизвольных мышц, сердечной мышцы и различных желез. Ее структуры расположены

как в центральной нервной системе, так и в периферической. Деятельность вегетативной нервной системы направлена на поддержание относительно стабильного состояния внутренней среды организма: постоянной температуры тела или кровяного давления, соответствующего потребностям организма. Вегетативная нервная система делится на симпатическую и парасимпатическую.

3. Симпатическая и парасимпатическая нервная системы

Симпатическая система стимулирует те процессы, которые направлены на мобилизацию сил организма в экстремальных ситуациях или в условиях стресса. Парасимпатическая же система способствует накоплению или восстановлению энергетических ресурсов организма.

Симпатическая и парасимпатическая системы действуют координированно, и их нельзя рассматривать как антагонистические. Они сообща поддерживают функционирование внутренних органов и тканей на уровне, соответствующем интенсивности стресса и эмоциональному состоянию человека. Обе системы функционируют непрерывно, но уровни их активности колеблются в зависимости от ситуации.

§6. Эндокринная система (рис.65)

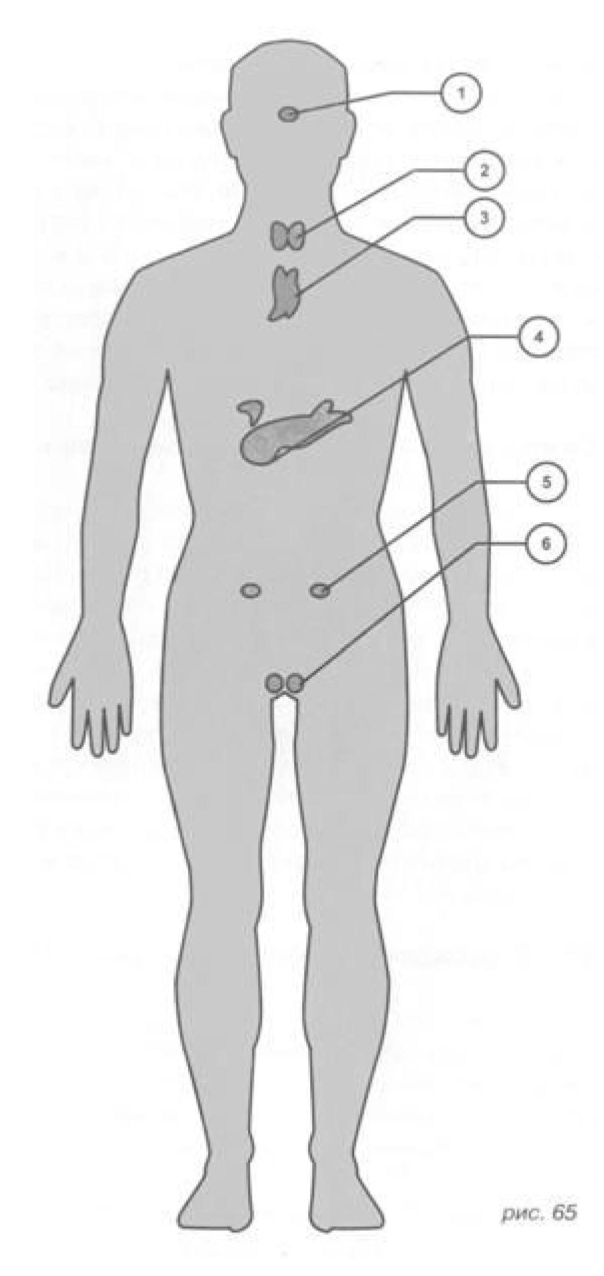


рис. 65

Эндокринная система состоит из желез внутренней секреции, не имеющих выводных протоков. Они производят химические вещества, называемые гормонами, которые поступают непосредственно в кровь и оказывают регуляторное действие на отдаленные от соответствующих желез органы. К эндокринным железам относятся: гипофиз(1), щитовидная железа(2), паращитовидные железы(3), надпочечники(5), мужские или женские половые железы(6), поджелудочная железа(4), выстилка двенадцатиперстной кишки, вилочковая железа (тимус) и шишковидная железа (эпифиз).

С работой желез внутренней секреции связаны не только способы нашего самовыражения, но и внутреннее самочувствие, в том числе — эмоциональный фон и настроение.

§7. Мочеполовая система

Из-за богатой иннервации и повышенного кровенаполнения проводить флагелляцию слизистых поверхностей половых органов обычными девайсами не рекомендуется. Желательно использовать только специальные бархатные или лайковые плети малой длины (хлопушки). Однако действовать и в этом случае необходимо предельно аккуратно.

Молочные железы женщин также относятся к половой системе. Интерес к флагелляции

молочных желез часто встречается как среди верхних, так и среди нижних флагеллантов. Поверхность груди является более прочной, чем слизистые оболочки, что позволяет работать более серьезными девайсами, чем лайковая хлопушка. Однако следует помнить: каждый синяк или травма на области груди увеличивает вероятность спаек в молочных протоках, а следовательно — развития мастита, в случае беременности. Для женщин, которые находятся в детородном возрасте, предпочтительнее не применять воздействий, оставляющих какие-либо долговременные (долее 3 часов) следы.

Когда говорят, что «от синяков еще никто не умирал», синяки на молочных железах в виду не имеют, по всей видимости. Каждый синяк на женской груди существенно увеличивает вероятность мастита во время беременности, а от мастита до сих пор иногда умирают. Следует иметь это в виду.



§8. Зоны ударных воздействий (рис.66)



рис. 66

1. Зоны безопасного воздействия

Следует помнить, что в этой жизни нет ничего абсолютно безопасного. Поэтому, когда мы говорим о «безопасных зонах», имеется в виду, что флагелляция по этим зонам наименее опасна, и при разумном подходе к выбору девайса и силе воздействия не грозит сюрпризами. Здесь Топу легко соблюсти тот уровень долговременных последствий, на который дал свое

согласие нижний, что является непременным требованием Тематической Безопасности. Именно на этих зонах квалифицированный Топ может обеспечить полное отсутствие долговременных последствий вообще, в том числе синяков.

Зоны безопасного воздействия покрыты толстым слоем мышц — ягодичными мышцами и широчайшими мышцами спины. Толстый слой мышц предохраняет кости, суставы и внутренние органы от ударных воздействий, поэтому в этой зоне можно практиковать наибольшие воздействия из всех возможных с точки зрения тематической безопасности.

Следует помнить — несмотря на то, что внутренние органы в этих зонах надежно защищены, нужно разумно выбирать силу воздействия. Сопротивляемость мышц и кожных поверхностей все же конечна. При сильных воздействиях узкими девайсами существует риск рассечения кожных, а то и мышечных тканей.

И, разумеется, следует помнить о том, что при большой силе удара даже широким предметом нанести внутренние повреждения все-таки можно. Например, удар тяжелым бревном наверняка нанесет серьезные повреждения человеку, даже если будет нанесен по зоне безопасного воздействия.

2. Зоны избирательного воздействия

Зоны избирательного воздействия также имеют довольно толстый слой мышц, хотя он и значительно меньше, чем в зонах безопасного воздействия. По этим зонам уже нельзя применять воздействия жесткими девайсами, а удары гибкими девайсами должны выполняться с большой осторожностью. При воздействии подвижными девайсами зоны избирательного воздействия относительно безопасны.

Однако, большинство этих зон имеют сравнительно рыхлый подкожный слой, с чем связана повышенная опасность образования синяков на месте воздействия.

3. Зоны рискованного воздействия

Зоны рискованного воздействия не рекомендуются для занятий флагелляцией вообще. Мышечный слой на них относительно тонок, а риск повреждений — велик. Так, область живота, талии и поясницы — это область, где под тонким слоем мышц находится большое количество внутренних органов, не защищенных костями скелета. Это почки, печень, кишечник и внутренние половые органы.

Жесткие девайсы, равно как и основную часть (тело) гибких, применять по этим зонам нельзя. Подвижные девайсы могут применяться преимущественно для скользящих ударов.

> Ни в коем случае нельзя наносить сильные прямые удары по зонам рискованного воздействия, во избежание повреждений внутренних органов. Эти повреждения трудно диагностировать сразу после воздействия, но они могут иметь опасные долговременные последствия.

4. Зоны сексуально направленного воздействия

Зоны сексуально направленного воздействия имеют очень тонкое мышечное покрытие, но иногда вызывают большой интерес флагеллантов в силу индивидуальных причин. Если вы или ваш партнер не испытываете сильной тяги к такого рода воздействиям — лучше от них воздержаться.

Такими зонами, прежде всего, является вульва и женская грудь (молочные железы) у женщин и паховая область у мужчин. Благодаря богатой иннервации чувствительность этих зон является очень высокой. Для воздействий, дающих сильный эффект, достаточно бывает

даже слабого удара.

Для флагелляции по этим поверхностям следует использовать исключительно подвижные девайсы, - работа жесткими либо гибкими девайсами может привести к значительным повреждениям слизистой оболочки или внутренних желез. Даже из подвижных девайсов лучше выбирать короткие плети из мягкой кожи или замши, - кистевые хлопушки. Возможна также работа подвижным окончанием стека. При работе основной его частью (телом) по молочным железам (такие фантазии встречаются у нижних) велик риск развития мастопатии и других заболеваний.

5. Зоны критического воздействия

Это зоны, где под тонким слоем кожи или мышц укрыты какие-либо критические точки организма. Точное попадание по этим точкам чревато шоком и вызовом скорой помощи. Не следует работать в этих зонах никакими девайсами, никакими ударами, даже со слабой силой: велик риск того, что будет задета такая точка.

Перечислим зоны, где находятся такие точки:

Голова — соединения костей в верхней части и у основания черепа.

Шея — кровеносные артерии, лимфатические узлы, нервные сплетения.

Ключичная область — плечевое нервное сплетение.

Подмышки и внутренняя часть предплечья — кровеносные артерии и лимфатические узлы.

Поверхность бедра вблизи промежности — кровеносные артерии и лимфатические узлы.

Внутренняя поверхность локтя и колена - кровеносные артерии и лимфатические узлы

§9. Зоны фиксации (рис.67)

К сожалению, наиболее удобные для фиксации места являются также и наиболее опасными при жестком стягивании.



рис. 67

1. Зоны рискованного бондажа: запястья, щиколотки, внутренняя поверхность локтей и коленей.

В этих областях также проходит большое количество нервов и сосудов, слабо защищенных мышцами и костями, но эти сосуды уже более мелкие, и не играют критической роли в общем кровотоке организма. Тем не менее, длительное их передавливание может привести к печальным последствиям в обескровленных тканях. Поэтому для фиксации за эти участки лучше всего применять специально для этого созданные кожаные наручи и поножи.

2. Зоны опасного бондажа: внутренние поверхности рук и бедер.

На внутренней поверхности рук и в паховой области бедер проходят важнейшие нервы и кровеносные сосуды. При длительном передавливании этих областей возможно как временное ухудшение питания прилежащих тканей, так и общее ухудшение кровотока или лимфотока организма. В связи с этим не следует без острой необходимости накладывать бондаж на эти области. Ни в коем случае не следует накладывать на эти области давящий или затягивающийся бондаж.

В них находятся:

Подмышечная область: брахиальные вена и артерия, межреберный брахиальный нерв.

Верх предплечья: головная вена, медиальная подкожная вена руки, медиальные кожные

нервы плеча и предплечья.

Паховая область бедра: бедренная артерия, бедренная вена, большая подкожная вена.

3. Зона критического бондажа: шея и горло.

Не зря «наложение жгута на шею» кочует по всем анекдотам. Опасность такого действия понятна даже не медику. В предыдущих разделах прикладной анатомии мы подробно говорили о важности и незащищенности шеи человека. В ней проходят: дыхательная трахея, сонные артерии, внутренние и внешние яремные вены, лимфотоки. Понятно, что защита тонким слоем мышц и шейными позвонками является весьма хрупкой для таких важных органов. Будьте предельно осторожны.

Нельзя накладывать на область шеи давящий или затягивающийся бондаж. Проследите за тем, чтобы от фиксирующего приспособления до шеи было не менее 1 см с каждой стороны.

§10. Кожа человека

1. Строение и функции кожи

Кожа играет роль защитного покрытия, предохраняет организм от высыхания, а также выполняет ряд других функций. Снабженная многочисленными нервными окончаниями, она представляет собой важный орган чувств. В качестве органа выделения удаляет из организма воду, наряду с почками контролируя водный баланс. Посредством изменения интенсивности кровотока в коже и испарения пота с ее поверхности регулируется температура тела. В эпидермисе под действием солнечного света или искусственного ультрафиолетового излучения синтезируется витамин D.

Кожу образуют два различных по происхождению слоя клеток: наружный — эпидермис, внутренний — дерма (или собственно кожа). С подлежащими тканями кожу связывает рыхлый соединительнотканный слой подкожной клетчатки. В некоторых местах тела, например на тыльной стороне кисти, эта связь настолько слаба, что кожа может скользить при движениях по подлежащим тканям.

2. Кратковременные следы флагелляции

Следы, образующиеся на коже нижнего после флагелляции, можно разделить на кратковременные и долговременные. Кратковременные — это следы, которые проходят в течение 3 часов после окончания воздействия. Кратковременные следы неизбежно появляются в процессе action, но при соответствующей технике удара все они могут не оставлять долговременных видимых следов.

Кратковременные следы можно разделить на три вида:

Краснота — прилив крови к месту раздражения из-за механического раздражения кожи.

Субъективные ощущения при этом сравнимы с хорошим массажем: ощущение глубокого прогрева, кожа кажется горячей (впрочем, объективно ее температура действительно повышается). Безусловно, с помощью использования мягкой бархатной плети при небольшой силе удара можно избежать и этих следов — но мы не рассматриваем этот вариант. Флагелляция, не приводящая даже к покраснению кожи, - это чисто фетишистское действие, не несущее в себе как никаких физических опасностей, так и никаких воздействий, которые могли бы обусловить специфическое удовольствие. Людям, практикующим исключительно фетишистские воздействия, данное пособие совершенно не нужно.

Бледность — строго говоря, при любом ударе кровь вначале механически вытесняется

из тканей, по которым производится удар, и ткани бледнеют. Но под этим, специальным, типом следов имеется в виду ситуация, когда бледный след не исчезает на протяжении ощутимого времени — от нескольких секунд до минуты.

Субъективные ощущения при таком ударе часто болезненные, но кратковременные, обычно — несколько десятков секунд. Часто возникает интуитивное желание «потереть» место удара. Велика вероятность повреждения внутреннего сосуда во время резкого отлива крови — и, следовательно, последующего образования гематомы на месте удара. Во избежание этого сверху по месту удара рекомендуется сразу накладывать «разгоняющий» удар мягким флогером.

Вспухший рубец — при еще более сильных воздействиях возможны мелкие сдвиги внутренних слоев кожи или повреждения мышечных волокон в месте удара, которые вызывают немедленный отек поврежденного места, резкий прилив лимфы и крови. Появляется вспухший рубец, который может как перейти в долговременный след, так и бесследно исчезнуть через несколько часов, в зависимости от техники удара.

Субъективные ощущения обычно болезненные, довольно длительные (резкая поверхностная болезненность длится от десятков секунд до нескольких минут). Чувствительность кожи в месте удара повышается, поскольку микроповреждения кожи при ударах такой силы неизбежны. Нужно следить за тем, чтобы такие удары равномерно ложились на неповрежденные места, либо соответствующим образом корректировать силу воздействия.

Следует помнить, что образование вспухших рубцов происходит тем интенсивнее, чем тоньше слой дермы и чем толще рыхлый соединительнотканный подкожный слой. Даже у одного и того же человека на различных участках тела эти слои могут иметь разную толщину. По этим причинам, как правило, у полных людей больше предрасположенность к возникновению следов, чем у стройных, и даже у одного и того же человека внутренняя поверхность бедер и боковая поверхность тела более склонны к вспуханию рубцов, чем спина или ягодицы.

3. Долговременные следы флагелляции

Следы, образующиеся на коже нижнего через несколько часов после флагелляции, можно разделить на четыре группы:

Ссадины и подрывы — нарушения поверхностной целостности кожи — чаще всего обусловлены типом поверхности девайса. Слишком жесткий, а то и шершавый, девайс может оставить на нижнем ссадины. Подрывы обычно являются следствием захлестов (см. главу «Техника безопасности»).

Для профилактики следов такого рода нужно пользоваться мягкими плотными девайсами и хорошо фиксировать нижнего во избежание захлестов из-за движений его тела. Следует помнить, что нарушения целостности кожи оставляют после себя следы на длительное время (недели и месяцы), а при глубоком повреждении — шрамы, которые можно удалить только с помощью врачебного вмешательства.

Глубокие синяки (гематомы) — внутренние кровоизлияния от лопнувших сосудов — могут быть обусловлены силой воздействия, тяжестью девайса, техникой удара либо ранним переходом к силовым воздействиям при недостаточном разогреве. (Разогрев — предварительная флагелляция малой силы.) Для того, чтобы избежать следов такого рода, необходим качественный хороший прогрев перед переходом к силовым воздействиям: вследствие разогрева эластичность и упругость мышц и сосудов повышается, и мышечные волокна защищают сосуды от разрыва. Впрочем, встречаются мазохисты, находящие особое удовольствие в длительно не исчезающих следах, - и тогда на усмотрение Топа возможна работа в полную силу тяжелыми девайсами без разогрева. Обычные синяки, без подкожных воспалений, исчезают в течение двух недель.

Поверхностные точечные кровоизлияния (багряки) - разрывы подкожных

капилляров - обусловлены недостаточным прогревом кожи нижнего перед силовой работой. Они почти не видны в момент возникновения на общем красном фоне, поскольку сами имеют ярко-красный цвет, а через несколько часов приобретают багровый цвет без синего оттенка, и затем исчезают в течение 1-4 дней. Чтобы при серьезном воздействии и высоком темпе action избежать даже этих поверхностных точечных следов, квалификация садиста должна быть очень высокой. Наличие таких мелких кровоизлияний при отсутствии глубоких синяков и ссадин чаще всего обусловлено в основном темпом и силой воздействий, с которым не справляется капиллярная система нижнего, а не ошибками садиста.

Для профилактики следов такого типа следует, прежде всего, укреплять сердечно-сосудистую систему нижнего, поскольку дальнейшее повышение квалификации у садиста может занять годы. Упругость кожи и прочность капилляров повышают закаливание, контрастный душ, прием витаминов С, А и Е, солнечный загар, массаж. При регулярных занятиях флагелляцией образование следов (при том же уровне воздействия) снижается, т.к. сердечно-сосудистая система нижнего укрепляется.

Крепатура - боль в мышцах — обусловлена мелкими разрывами одиночных мышечных волокон под физическим воздействием и образованием молочной кислоты в мышцах из-за этого. Для того, чтобы уменьшить следы такого рода, нужно прогреть мышцы непосредственно перед действием: принять теплый душ, выполнить несколько физических упражнений.

Снаружи крепатура совершенно не заметна, - однако чаще всего именно это ощущение имеют в виду мазохисты, когда говорят о том, что любят долговременные ощущения после флагелляции. Учеными установлена связь выделения молочной кислоты в мышечных волокнах и поступления эндорфинов в кору головного мозга. По этой причине, по-видимому, нет необходимости полностью избегать последствий такого рода. Однако следует помнить: мелкие единичные разрывы мышечных волокон не опасны, но при чрезмерных нагрузках возможен полный разрыв (или надрыв) мышцы — травма, требующая немедленного оперативного вмешательства.

В любом случае, организму требуется время на восстановление. Слишком частые и сильные по действию action могут привести к возникновению симптомов, аналогичных переутомлению: слабость, тошнота, головная боль, потеря чувствительности кожи, снижение мышечного тонуса. Восстановлению организма помогает теплая ванна, полное расслабление после сеанса, хорошее питание, длительный (больше обычного) сон.

4. Кожные образования

Родинки

К числу родинок, или родимых пятен, относят несколько видов кожных образований. Почти у каждого человека имеется то или иное количество родинок, которые обычно появляются в детстве и юности. Они бывают различных размеров и цвета (телесного, желтовато-бурого, черного); плоские или возвышающиеся над уровнем кожи; гладкие, покрытые волосами или бородавчатые; с широким основанием или сидящие на «ножке». Следует помнить, что именно из перерожденных родинок возникает около 50% всех меланом (злокачественных раковых образований кожи).

Механические раздражения и повреждения являются немалым фактором риска для родинок. В случае повреждения родинки в процессе action следует показать травму врачу, причем не терапевту, а онкодерматологу. Для того чтобы избежать повреждений, необходимо заклеивать родинку пластырем (непременно имеющим бактерицидную прокладку в центре, чтобы липкая часть пластыря не травмировала родинку). После консультации с врачом лучше удалить родинку в косметическом кабинете, особенно если родинка внезапно увеличивается в размерах, темнеет, воспаляется, становится пятнистой, начинает кровоточить, изъязвляется, зудит или болит.

Бородавки

Бородавки - вирусное инфекционное заболевание кожи. Это небольшие, плотные опухоли с четкими границами, неровной поверхностью, округлой или неправильной формы, могут быть как телесного, так и ярко-пигментированного цвета. Чаще всего они появляются в местах, подверженных травматизации (например, на пальцах, локтях, коленях, волосистой части головы), но могут быть и в других участках тела.

В случае механического повреждения бородавки возможно обильное кровотечение. Кроме того, существует опасность разрастания бородавки или ее перехода из доброкачественной опухоли, которой она является, в злокачественную, раковую.

При флагелляции работать по поверхностям, на которых находятся бородавки, нельзя. Следует помнить, что в силу того, что бородавка выступает над поверхностью кожи, велик риск ее повреждения даже при совсем слабых воздействиях.

Шрамы

Шрам — плотная соединительная ткань, развивающаяся на месте бывших ран и язв. Образование келоидного рубца (шрама) - конечный этап восстановительного процесса при нарушениях целости тканей, кровавых ранах.

Поскольку соединительная (келоидная) ткань имеет иную плотность, чем соединяемые ею ткани, то при механическом воздействии возможны сдвиги внутренних соединительных поверхностей, внутренние надрывы соединений, приводящие к гематомам, травмам и воспалениям. В том случае, если шрам выступает над поверхностью тела мазохиста, эти последствия практически неминуемы. К сожалению, при обширных поражениях не представляется возможным надежно защитить поверхность шрама с помощью пластыря: удар, нанесенный через шрам, сдвигает внутренние слои кожи и мышц, - а изменение плотности тканей в местах соединения приводит к внутренним надрывам. Поэтому по областям глубоких шрамов флагелляция запрещена.

Растяжки

Растяжки - это пурпурные, лиловые, бледно-розовые либо совсем обесцвеченные полоски на коже длиной 2-4 см и шириной около 1 см. Растяжки появляются в период повышенной гормональной активности, например, во время беременности, кормления, в период полового созревания, резкого увеличения или снижения веса. К образованию растяжек приводит повышение активности надпочечников, которые избыточно вырабатывают гормоны - глюкокортикоиды.

Воздействие избытка глюкокортикоидов на кожу, жировую и мышечную ткань вызывает потерю коллагена и соединительной ткани. Это обуславливает истончение кожи и возникновение растяжек.

Тонкая кожа хуже сопротивляется механическим повреждениям, поэтому попадание плети на область растяжек чревато возникновением гематом, подрывов, а то и полным разрывом кожи на растяжке.

5. Татуировки

Татуировка — рисунок, нанесенный под кожу. Большая часть современных профессиональных декоративных и косметических татуировок наносится в эпидермис - верхний слой кожи. Однако в некоторых случаях любительских «наколок», старых профессиональных и некоторых травматических татуировок гранулы красителя часто оказываются в более глубоких ее слоях. В течение нескольких месяцев после нанесения татуировки в коже происходит процесс образования келоидных спаек вокруг гранул красителя.

Гранулы красителя в татуировке — чужеродное тело для человеческого организма, поэтому поверхность татуировки — место повышенного риска при флагелляции. Воздействовать на татуировку нельзя, особенно опасны в этом отношении свежие татуировки, возраст которых меньше года.

При попадании удара на область татуировки неминуемы мелкие разрывы келоидных

тканей, ведущие к отеку и воспалению. Эти явления, неприятные и сами по себе, в итоге могут привести к тому, что рисунок будет полностью испорчен, и его придется удалять с врачебной помощью. Если же вы только собрались делать татуировку — проследите, чтобы она не оказалась на местах, которые подвергаются механическим раздражениям.

VI. Начала прикладной физиологии человека

§1. Стресс

1. Влияние стресса

Флагелляция, занятия садомазохизмом в целом — всегда источник стресса как для нижнего, так и для Верхнего. Боль, страх, напряжение — факторы, неминуемо приводящие к стрессу. Однако влияние стресса, вопреки сложившемуся мнению, отнюдь не всегда отрицательно. Вначале, когда стрессовые факторы только начинают свое действие, стресс помогает организму быстрее реагировать. Увеличивается расход энергетических ресурсов, повышение частоты и силы сердечных сокращений, возрастает кровяное давление и содержание сахара в крови, а также усиливается приток крови к скелетным мышцам за счет уменьшения ее притока к внутренним органам и коже. Все эти изменения характерны для реакции испуга, бегства или борьбы.

Но если стрессовая ситуация носит длительный, затяжной характер (дни, недели, месяцы), она может привести к эмоциональным и физическим проблемам — возникает дистресс (именно его в обиходе называют «стрессом»). Такого рода затяжной стресс вреден для организма: сосуды внутренних органов спастически сжимаются под влиянием симпатической нервной системы, давление повышается, но разрядка, расслабление - не наступает. Реакции парасимпатической нервной системы не могут вступить в силу. Со временем это дарит современному человеку самые разнообразные заболевания: от язвы желудка до гипертонии...

2. Адреналин

Адреналин — гормон, выделяемый надпочечниками, который вызывает сужение капиллярных сосудов и тем способствует повышению давления крови. Роль адреналина - прежде всего в усилении эффектов симпатической нервной системы: он повышает частоту сердечных сокращений и дыхания, кровяное давление, а также влияет на сложные функции самой нервной системы. Секреция этого гормона увеличивается в моменты стресса, помогая организму адекватно реагировать на опасность.

3. Ацетилхолин

В том случае, если садомазохистский action проведен по взаимному согласию и ко всеобщему удовольствию, нет никаких причин для того, чтобы напряжение сохранялось. Наоборот: сильный, острый первичный стресс сменяется в норме таким же сильным расслаблением. Парасимпатическая система вступает в действие: уменьшает частоту и силу сердечных сокращений, снижает кровяное давление, уровень сахара в крови, стимулирует пищеварительную систему. Реакции парасимпатической нервной системы усиливаются гормоном ацетилхолином, который является антагонистом адреналина. Таким образом, разумно практикуемый садомазохизм стимулирует как выделение адреналина, так и последующее выделение ацетилхолина, что может служить профилактикой дистресса.

§2. Боль

1. Физиологический механизм боли

Биологическое значение боли состоит в том, что она служит настораживающим сигналом либо заставляет снизить физическую активность при травме или в течение болезни, что облегчает процесс выздоровления. Болевые сигналы передаются нервной системой так же, как информация о прикосновении, надавливании или нагревании.

Повреждение тканей возбуждает сигналы в нервных волокнах двух типов. К первому относится группа толстых волокон, которые быстро проводят возбуждение (хотя и не так быстро, как волокна, несущие сигналы о прикосновении и надавливания), ко второму — группа тонких волокон, передающих возбуждение относительно медленно. Различие функций этих двух типов волокон легко выявляется, например, при травме пальца ноги. Вначале ощущается внезапная острая боль. Это первое болевое ощущение, передаваемое толстыми волокнами, достигая сознания, предупреждает о повреждении. Когда первая волна боли спадает, начинается вторая, передающаяся по тонким нервным волокнам. Эта глухая, нечетко локализованная, постоянная боль должна, по-видимому, напоминать организму о повреждении и о том, что необходимо позаботиться о безопасности и защите поврежденного участка.

2. Эндорфины

Эндорфины — гормоны, которые вырабатываются гипофизом, расположенным в глубине головного мозга. Гипофиз отвечает за гормональный баланс организма в целом, и в случае необходимости вырабатывает эндорфины, играющие важную роль в контроле восприятия боли.

Механизм действия эндорфинов сходен с механизмом действия наркотиков, опиоидов: они блокируют опиатные рецепторы нейронов нервной системы, которые отвечают за ощущения боли, голода, жажды и пр. При связывании молекулы опиата или эндорфина с рецептором происходит активация определенных мозговых структур, и сигналы, посылаемые обратно в спинной мозг, тормозят болевые импульсы, поступающие по периферическим чувствительным нервам. Таким образом, человек, находящийся под воздействием эндорфинов, неприятные воздействия в полной мере не ощущает, поскольку блокированы соответствующие рецепторы нервных клеток. После прекращения неприятных воздействий эндорфины обуславливают ощущение восторга, «парения», мышечной радости, счастья и удовольствия.

«Эндорфиновая атака» не может произойти мгновенно, - в среднем требуется не менее нескольких минут, чтобы первые выделившиеся эндорфины достигли нервных окончаний, и те оказались блокированы. Верхнему необходимо помнить, что нижний под воздействием эндорфинов перестает адекватно воспринимать уровень боли. Ни в коем случае нельзя полагаться на то, что было оговорено стоп-слово, и «в случае чего» нижний остановит action. Нижний может попросту не почувствовать, как и насколько, к примеру, у него затекли руки. Такое действие эндорфинов часто наблюдается у спортсменов, получивших травму во время игры, или у солдат, раненых в бою. В этих случаях даже значительное повреждение может не осознаваться пострадавшим. Точно так же нижний во время action под влиянием эндорфинов может попросту не осознавать, что у него уже сломана рука, или, к примеру, он близок к обмороку.

Кроме того, эндорфины вызывают определенное привыкание. Это явление также отмечается у спортсменов и любителей экстремального отдыха. Длительные тренировки с высокими нагрузками, альпинизм или прыжки с парашютом нередко вызывают зависимость, сравнимую с наркотической. Резкий уход из большого спорта, горного альпинизма или

парашютизма чреват возникновением подавленного состояния, депрессии, «ломки». Аналогичное явление наблюдается в СМ, только здесь оно получило название «голод». Принципиальным отличием эндорфинов от наркотиков является то, что эндорфины - это продукт естественной жизнедеятельности организма. Они не разрушают организм, подобно наркотикам, а при правильном применении, наоборот, приносят пользу. Для того, чтобы избежать чисто физиологического «голода» по эндорфинам, может быть достаточно провести напряженную тренировку в тренажерном зале. Разумеется, она не снимает психологическую зависимость человека — но образование психологических зависимостей опасного уровня всегда обусловлено не агентом, вызывающим зависимость, а нарушениями психики человека, в подобную зависимость впадающего.

§3. Физиологические реакции организма

1. Реакции организма во время action

Action - это большая, иногда экстремальная физическая и эмоциональная нагрузка как на организм нижнего, так и на организм Верхнего. Во время action у обоих затрачивается большое количество энергии, выделяются эндорфины и адреналин, благодаря которому ускоряется сердцебиение, возрастает кровяное давление и содержание сахара в крови. Поэтому перед тем, как приступить к сеансу флагелляции, Верхнему необходимо расспросить нижнего о состоянии здоровья, выяснить наличие хронических заболеваний и текущее самочувствие. Ускорение сердцебиения может оказаться критическим при заболеваниях сердца, возрастание кровяного давления опасно для гипертоников, а повышение уровня сахара в крови - для людей, страдающих диабетом. Уменьшение кровоснабжения органов пищеварительной системы при наличии соответствующих хронических заболеваний может спровоцировать спазм желудка или приступ почечной колики.

Если нижний страдает какими-либо хроническими заболеваниями, привычные лекарства во время сеанса должны находиться поблизости - не в сумке или портфеле, а на виду. Кроме того, Верхнему следует адекватно оценить собственное физическое и психологическое состояние. В случае плохого самочувствия лучше отложить action.

2. Реакции организма в течение нескольких часов после action

Через некоторое время после action уровень адреналина в крови значительно снижается. После нормально проведенного action в кровь в больших количествах выделяется ацетилхолин, который усиливает деятельность парасимпатической нервной системы. Благодаря ему снимается не только стресс, сопровождающий собственно проведение action, но могут быть снижены общие проявления дистресса, вызванного какими-либо негативными жизненными обстоятельствами, влиявшими на человека ранее.

В это время, когда благодаря проведенному action уровень эндорфинов достиг своего максимума, у нижнего отмечается светлое, эйфорическое состояние (см. гл. VIII, §6 Сабспейс). Состояние восторга может отмечаться уже во время собственно action, но после прекращения СМ-воздействий оно ощущается еще более остро. При этом на фоне выделения ацетилхолина, который для адреналина является антагонистом, может наступать резкое снижение активности симпатической нервной системы, что приводит к сонливости, созерцательному спокойствию.

Влияние ацетилхолина в это время определяет значительное уменьшение частоты и силы сердечных сокращений, снижение кровяного давления, замедление дыхания, падение уровня сахара в крови. Снижение кровяного давления может быть опасным при гипотонии, падение уровня сахара в крови может оказаться критическим при диабете. Иногда

замедление дыхания столь существенно, что может привести к гипоксии. Поэтому в ближайшие несколько часов после action нижний нуждается в повышенном внимании: следует учитывать, что функции организма полностью восстанавливаются в течение нескольких часов, и планировать ваши действия таким образом, чтобы у нижнего оставалось время на спокойный отдых.

Влияние ацетилхолина также стимулирует пищеварительную систему. В норме через некоторое время после action у нижнего отмечается повышенная жажда, а также просыпается аппетит. Благодаря усилению деятельности парасимпатической нервной системы улучшается кровоснабжение внутренних органов, что оказывает положительное влияние на различные заболевания, возникновение которых имело психогенную природу. А таковыми могут являться большинство заболеваний пищеварительной системы - колиты, гастриты, энтериты, холециститы, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, и т.п.

Желательно в это же время, пока уровень эндорфинов высок и чувствительность к боли не вернулась в полном объеме, обработать места воздействия (при необходимости) заживляющими и антисептическими средствами, особенно в том случае, если были подрывы и ссадины. Кратковременные следы флагелляции (покраснение кожи, рубцы) обычно исчезают в течение нескольких часов.

3. Реакции организма в течение нескольких дней после action

Гормональный фон организма обычно возвращается в норму в течение нескольких часов после action. Исключением являются эндорфины, поступление которых продолжается до тех пор, пока физически ощущаются последствия воздействия. Обычно это время составляет два-три дня, иногда - до недели. На протяжении этого времени сохраняется необычайно хорошее, приподнятое настроение, отмечается особенная бодрость, творческий подъем и физическое ощущение легкости и полноты жизни.

Долговременные следы флагелляции (синяки и капиллярные кровоизлияния) окончательно проявляются в течение суток, и только потом начинают исчезать. Исчезновение мелких кровоизлияний занимает 3-4 дня, в зависимости от индивидуальных особенностей кожи. Глубокие гематомы (синяки) могут держаться от нескольких дней до нескольких месяцев, в зависимости от техники и силы удара. След от подрыва может не исчезнуть вообще никогда, если образовался шрам. Это зависит от глубины повреждения кожи.

Организм нижнего в это время может реагировать на микротравмы и травмы активизацией иммунной системы. В течение нескольких суток после action возможно повышение температуры тела до 37,5°С. Пока температура не превышает 38°С, никаких действий предпринимать не нужно. Достаточно отдыха и покоя. Если температура выше - следует выпить жаропонижающее.

Повышение гормонального фона во время action может затем сказываться на железах внутренней секреции. Так, например, иногда встречается временное увеличение щитовидной железы вплоть до затруднений при глотании. В том случае, если такая реакция появляется постоянно, или не проходит через 2-3 дня после action, следует обратиться к врачу-эндокринологу.

В редких случаях после того, как влияние эндорфинов значительно снизилось, отмечается резкое ухудшение состояния нижнего (см. гл. VIII, §6, пункт «Сабдроп»). Чаще всего оно имеет психологическую природу: испуг, чувство вины, отвращение к себе и т.п. Иногда подобные же последствия могут вызвать слишком частые или напряженные по силе воздействия action. В любом случае, подобное ухудшение состояние нижнего не является нормальным, и причины его должны быть выяснены. Симптомы сабдропа могут быть различными, в зависимости от причин, его спровоцировавших: слабость, тошнота, головная боль, потеря чувствительности кожи, снижение мышечного тонуса, депрессивные состояния. В такой период нижний нуждается в повышенном внимании и заботе. Физическому

восстановлению организма поможет полное расслабление после сеанса, теплая ванна, хорошее питание, длительный (больше обычного) сон. Обеспечить психологическое восстановление в случае подобного форс-мажора - это задача верхнего.

§4. Особые состояния организма

1. Воспаления

Воспалительные процессы на поверхности кожи являются серьезным препятствием для флагелляции, заклеивать и каким-либо иным образом защищать поврежденный участок бесполезно: внутренняя воспаленная часть обычно значительно больше, чем видимая снаружи. Единственный выход — исключить поврежденную часть тела из процесса флагелляции вообще, таким образом, чтобы обезопасить нижнего даже от случайного удара в окрестности воспаленного места.

Наличие воспалительного процесса во внутренних органах (воспаление легких и пр.) ослабляет организм. Проводить action с ослабленным нижним не рекомендуется.

Простудные заболевания в целом также являются противопоказанием для проведения action. Впрочем, отмечено положительное влияние легкой флагелляции в случае едва начинающейся простуды (ОРЗ), - именно в силу того, что action мобилизует иммунную систему организма. Однако следует помнить, что такого рода «лечебную флагелляцию» весьма сложно осуществить. Следует прекрасно знать нижнего и его реакции, позаботиться о тщательной защите от холода и сквозняков, и ни в коем случае не следует проводить action в полную силу даже с прекрасно знакомым нижним. В случае ОРЗ также ни в коем случае нельзя применять кляп.

2. Менструация

Менструация - периодические кровянистые выделения из матки в течение детородного периода, связанные с овуляцией. Менструация обусловлена набуханием кровью стенок матки. Это нормальное физиологическое состояние женского организма.

В период менструации у женщин обычно увеличивается общая утомляемость, поэтому не рекомендуются физические нагрузки, превышающие привычные. Лучше отказаться от action в это время, или, во всяком случае, значительно снизить уровень воздействий.

Часто у женщин в это время отмечается повышенная болезненность поверхности груди, сосков и зоны внизу живота. По этим участкам во время менструации лучше не работать.

3. Алкогольное опьянение

По поводу вредного воздействия алкоголя на здоровье, физическое состояние и поведение человека написано весьма много. К сожалению, в основном эти материалы оперируют данными о хронических алкоголиках, что нормальному человеку дает мало информации. Поэтому обратимся к лабораторным исследованиям.

Были проведены исследования на координацию движений (нужно было укрепить флажки в предназначенные для них гнезда) и самооценку (оценивалось время выполнения работы). Выяснилось, что при приеме средней дозы алкоголя (50г) время, затраченное на укрепление флажков, в среднем возросло на 50%. При этом, как ни странно, самооценка тоже возросла: многие опрошенные предположили, что выполнили задание даже быстрее, чем при первой (трезвой) попытке! Более того, аналогичный результат был отмечен и при приеме малых доз (20г) алкоголя: время выполнения задания выросло на 10% - и при этом все исследуемые утверждали, что они выполнили задание быстрее, чем в первой попытке.

Флагелляция — занятие, требующее от Верхнего хорошей координации движений,

незаурядной концентрации внимания, быстрой реакции и верной самооценки. Из приведенного опыта видно, что эти качества несовместимы с приемом во время или перед action даже малых доз алкоголя. Ведь 20г спирта — это всего 50г водки, 100-150г вина или 300г пива…

Нижний в этом плане может себе позволить чуть больше, но следует помнить, что нагрузка на сердце во время action увеличивается, и не злоупотреблять спиртным. Это может кончиться для вас крайне печально.

> Доза, эквивалентная 20г чистого спирта, при флагелляции уже является опасной.
>
> Не следует начинать или продолжать сеанс флагелляции в состоянии алкогольного опьянения.

VII. Правила оказания первой помощи

1. Первая помощь при синяках и точечных кровоизлияниях

Для уменьшения образования синяков и «багряков» после action лучше всего подходит Троксевазин. Это прозрачный гель без всякого запаха, который быстро впитывается и не оставляет пятен на одежде, и в то же время эффективно укрепляет сосуды и рассасывает мелкие кровоизлияния. Для профилактики образования синяков наиболее эффективно пользоваться им сразу после action, в первые полчаса после воздействия.

При правильной флагелляции обширных гематом после нее наблюдаться не должно. Если на месте воздействия обширный синяк все-таки образовался, то при желании можно его уменьшить с помощью следующих действий:

- сразу после воздействия приложить холод на место повреждения (ненадолго, всего на несколько минут, поскольку кожа после воздействия разогрета и длительное охлаждение чревато возникновением миозита);
- обильно наложить Троксевазин, если быстро впитывается — можно дважды;
- через два-три часа после action принять теплую (не горячую) ванну;
- через 15-30 часов использовать разогревающие процедуры: приложить к синяку грелку, нарисовать йодную сеточку;
- периодически смазывать синяк Троксевазином, при необходимости через каждые 3-4 часа.

2. Первая помощь при подрывах и ссадинах

Подрывы и ссадины необходимо обработать антисептическим средством. В случае выделения крови рекомендуется использовать 3% перекись водорода: она ускоряет свертываемость крови.

На поврежденную область нанести бальзам «Спасатель», или аналогичное заживляющее средство. В том случае, если под ссадинами имеются также синяки, можно ненадолго приложить лед сразу после воздействия. Ванну принимать не рекомендуется. Через 15-30 часов можно использовать разогревающие процедуры.

Если ссадины крупные, можно использовать бальзам «Спасатель» вплоть до заживления.

3. Миозит

Миозит — воспаление мышечной ткани. Проявляется болями и уплотнением мышц.

Может возникать вследствие флагелляции, если мышцы нижнего после флагелляции подверглись переохлаждению (сквозняк, длительные температурные воздействия холодом). Обычно проявляется на второй-третий день после флагелляции.

Первая помощь — согревающий компресс или растирание. Хорошо действуют согревающие мази со змеиным ядом: Тигровая мазь, Назатокс, и др. В том случае, если боли не проходят в течение недели, следует обратиться к врачу.

4. Растяжения

Растяжение — частая травма при неправильной или непрочной фиксации нижнего. Растяжение характеризуется появлением резких болей при попытке движения в суставе, развитием отека в области травмы и нарушением функции сустава. Следует помнить, что во время action резкая боль может не ощущаться благодаря обезболивающему действию эндорфинов.

Прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При подозрении на разрыв сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. В случае подозрения на разрыв необходимо доставить пострадавшего в травмпункт.

5. Вывихи

Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области сустава, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении, не поддающемся исправлению, изменение длины конечности, чаще ее укорочение.

Первая помощь: холод на область поврежденного сустава, применение обезболивающих, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы.

Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться самостоятельно вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей. Необходимо доставить пострадавшего в травмпункт.

6. Трещины и переломы костей

Переломом называется повреждение кости с нарушением ее целостности. Основные признаки переломов: резкая боль, усиливающаяся при движениях и нагрузках, набухание вокруг пораженного места, необычная подвижность костей, изменение формы и длины конечностей.

Виды переломов и Первая доврачебная помощь

1. Перелом таза

Потерпевшего следует положить на ровную твердую поверхность, согнуть ноги в коленях, бедра развести слегка в стороны, под колени подложить валик из одеяла, одежды.

2. Перелом бедра

Фиксируются все суставы нижней конечности (голеностопный, коленный и тазобедренный).

3. Перелом голени

Фиксируются коленный и голеностопный суставы.

4. Перелом ключицы

Необходимо подложить валик под руки и зафиксировать его бинтом.

5. Перелом ребер

Грудную клетку следует туго обмотать полотенцем и зашить его края в момент выдоха потерпевшего.

6. Трещина черепа, сотрясение мозга

Потерпевшего следует положить в горизонтальное положение, к голове прикладывается пузырь со льдом или ткань, смоченная холодной водой. Если потерпевший без сознания, нужно очистить ротовую полость от слизи, иначе он может задохнуться. При этом важно следить, чтобы язык не западал. Если травмированный не дышит, то делают искусственное дыхание (желательно через резиновую трубочку вставленную в нос, чтобы оказывать на потерпевшего наименьшее воздействие).

В любом случае, при подозрении на трещину или перелом, необходимо вызвать скорую помощь. Не следует транспортировать потерпевшего с серьезными повреждениями самостоятельно.

7. Сердечный приступ

Может возникнуть в результате длительного кислородного голодания, травматического шока, пороков сердца, гипертонической болезни, инфаркта миокарда, отравления токсическими веществами. Сердечная мышца теряет свою сократительную способность, поэтому не может перекачивать притекающую к сердцу кровь, резко уменьшается сердечный выброс. В результате возникает застой крови.

Симптомами сердечного приступа могут являться: боль за грудиной, в грудной клетке, отдающая в шею, челюсть, левую руку и плечо, в верхнюю часть живота. Общая бледность, посинение губ, участков под ногтями, нехватка воздуха, потливость.

Необходимо уложить больного в удобное положение, сильно приподняв голову, почти полусидя. Расстегнуть или удалить всю стягивающую одежду. Дать сердечное средство (валидол, корвалол или валокордин), при приступе стенокардии - под язык таблетку нитроглицерина. Вызвать скорую.

8. Шок

Шок — это острая физическая или эмоциональная реакция организма. Может возникнуть болевой шок, шок от испуга и прочие виды эмоционального шока, шок под воздействием критических температур (например, при перегревании) и так далее.

Симптомы шока: спутанное поведение, очень быстрый или очень медленный пульс, очень быстрое или очень медленное дыхание, холодная и влажная кожа, бледные или синюшные губы, ногти, или кожа, дрожание и слабость в руках и ногах, расширенные

зрачки.

Первая помощь: срочно вызвать скорую. До приезда скорой уложите больного на спину и поднимите его ноги на 10-15 сантиметров, если нет переломов, ран головы или шеи. Если у больного с шоком затрудненное дыхание, необходимо придать ему полусидячее положение. Для этого можно использовать одеяло, подушку и т.п., чтобы приподнять голову и спину больного. Поддерживайте нормальную температуру тела. В холодную погоду укройте больного одеялом, в теплую снимите или расстегните одежду, если необходимо.

9. Анафилактический шок

Анафилактический шок — это острая реакция на вещества, например аллергическая реакция на лекарства, пчелиный укус, применение химических дополнительных воздействий во время action. Симптомы анафилактического шока те же, что и любого другого: спутанное поведение, очень быстрый или очень медленный пульс, очень быстрое или очень медленное дыхание, холодная и влажная кожа, бледные или синюшные губы, ногти, или кожа, дрожание и слабость в руках и ногах, расширенные зрачки.

Первая помощь: срочно вызвать скорую. До приезда скорой дайте больному выпить супрастин, или введите кларитин внутримышечно, если точно известна анафилактическая природа шока. Уложите больного на спину. Если у больного с шоком затрудненное дыхание, необходимо придать ему полусидячее положение. Поддерживайте нормальную температуру тела.

10. Скачки давления

Скачки давления могут возникнуть у людей с вегетососудистой дистонией. О наличии у себя этого заболевания человек, в общем случае, может и не знать.

Симптомами скачка давления являются внезапная бледность или покраснение лица, головокружение, «мушки» перед глазами. Причиной скачка давления может служить длительное неподвижное положение, жесткая фиксация (даже вниз ногами).

В случае возникновения скачка давления нужно как можно быстрее положить больного, дать выпить очень крепкого (лучше зеленого) теплого чаю с сахаром.

Если точно известно, что произошло повышение давления, нужно дать но-шпу, альдефан или валидол. Если точно известно, что давление пониженное, то нужно выпить цитрамон и крепкий горячий кофе. Если возможности измерить давление нет, и повышено оно или понижено — неизвестно, то лучше никаких медикаментозных средств не давать, а ограничиться горячим сладким чаем.

В том случае, если симптомы в течение получаса не проходят, необходимо обратиться к врачу.

11. Почечная колика

Возникает при разнообразных заболеваниях почек и мочеточников в виде сильнейшего приступа болей в поясничной области, отдающей в паховую область, половые органы и бедро. Очень часто боли сопровождаются резями при мочеиспускании, изменением цвета мочи и др. Почечная колика может быть спровоцирована спазмом сосудов во время action.

Первая помощь: для снятия болей дают таблетку спазмалгона или но-шпы, горячий очень сладкий чай и укладывают больного на спину. Если приступ не потерял интенсивности в течение нескольких минут, следует вызвать скорую.

Необходимо помнить, что подобные приступы болей могут быть и при остром воспалительном заболевании органов брюшной полости (острый живот). Обычно они сопровождаются в таком случае тошнотой, рвотой, повышением температуры тела. В этом случае никаких перечисленных препаратов давать нельзя, и нужно как можно быстрее

вызвать скорую помощь.

12. Нарушения дыхания

Нарушения дыхания выражаются в том, что у нижнего возникает сильное учащение дыхания, дыхание затруднено, вырывается со свистом. Такие симптомы могут являться как следствием заболевания бронхиальной астмой, так и следствием эмоционального переживания, стресса.

Пострадавшего необходимо прежде всего согреть — лучше всего обеспечить теплую ванну, горячий чай. Можно использовать сольбутамол в аэрозольной упаковке или эуфиллин. В том случае, если точно известно, что затруднение дыхания не вызвано бронхиальной астмой, можно подышать горячим паром над ингалятором или просто над кипящим чайником. При бронхиальной астме дышать над горячим нельзя!

В том случае, если затруднения дыхания продолжаются, следует обратиться к врачу.

13. Обморок

Обморок - это временная потеря сознания из-за ухудшения циркуляции крови в мозге. В случае обморока пострадавшего следует немедленно уложить, дать вдохнуть нашатырь. Если пострадавший не приходит в сознание долее нескольких минут — следует вызвать скорую.

До приезда скорой необходимо обеспечить удобное положение и нормальный температурный режим. Если больного в обмороке начало рвать, необходимо повернуть его голову на бок, чтобы рвотные массы стекали и не блокировали дыхательные пути.

Если кто-то находится в предобморочном состоянии, он должен немедленно сесть, чтобы не упасть, и дышать как можно глубже. При возможности уложите пострадавшего и приподнимите ему ноги.

14. Истерический припадок

Истерический припадок — это инстинктивная реакция защитного характера, характерная для лиц с неуравновешенной психикой, склонных к истерии. Припадок чаще всего проявляется конвульсивными и судорожными движениями, плачем, рыданиями, криками, затруднением дыхания, уменьшением сознательного контроля за собственными действиями. Иногда возможно состояние ступора, двигательного оцепенения, имеющего судорожную природу. Истерический припадок сопровождается помрачением сознания. Воспоминания о нем и окружающей обстановке в этот момент обычно отрывочны. Истерический припадок, как правило, психогенно обусловлен, усиливается и затягивается при скоплении людей вокруг больного.

Для истерического припадка характерно наличие явного повода, кризисной ситуации, которая явилась бы «спусковым крючком». Всегда отмечается фаза разогрева, постепенного вхождения в истерический транс, в которой пациент постепенно снимает контроль сознания за своими действиями. Благодаря этому во время припадка больной никогда не причиняет себе серьезных телесных повреждений.

Чтобы вывести человека из истерического транса, необходимо резкое, неожиданное воздействие. Это может быть холодный душ, строгий окрик (если до этого вы говорили негромко) или, наоборот, тихое уверенное внушение (если припадок возник на фоне вербальной атаки). Также необходимо удалить всех возможных зрителей. Когда у пациента контроль за реальностью восстановился, необходимо напоить его холодной водой, дать 30-40 капель валерьянки или таблетку валидола, обеспечить покой.

Госпитализация в случае истерического припадка не требуется, однако желательно проконсультироваться с психоневрологом.

15. Судороги

Судороги — непроизвольные сокращения мышц, чаще всего в конечностях. Могут быть весьма болезненными.

Первая помощь - мягкий массаж, поглаживание, аккуратное растягивание сведенной мышцы в обратную сторону (например, если свело заднюю мышцу ноги, согните ногу в колене и прижмите к животу, таким образом вы растянете сведенную мышцу). Необходимо также тепло, влажный горячий компресс или просто одеяло, и покой. Даже после того, как судорога окончательно прошла, некоторое время лучше сохранять неподвижность.

Если судороги повторяются часто, то это говорит о нехватке в организме необходимых микроэлементов, чаще всего — кальция или калия. Следует обратиться к терапевту, чтобы выяснить этот вопрос и назначить профилактическую терапию.

16. Ожог

Ожоги могут быть получены от использования в садомазохистских целях зажигалок, расплавленного воска, раскаленных предметов, открытого огня.

Обожженную поверхность необходимо поместить под холодную проточную воду и держать в течение (по возможности) 15-20 минут. Это позволит снизить тяжесть ожоговой травмы. Первая помощь при ожогах небольшой площади должна заключаться в наложении сухой стерильной повязки или нанесении спрея Panthenol и наложении стерильной повязки поверх него. Обращаться в травмпункт следует при первой возможности.

Никогда не наносите на острые ожоги спиртовые антисептики, перекись водорода, марганцовку, любое масло и мази на масляной основе, растворители. Нельзя мочиться на ожоговые раны - вы их только инфицируете.

Первая помощь при 1) ожоговом шоке (неадекватное поведение, частое дыхание, пульс, изменение окраски кожных покровов), 2) ожогах в области лица, промежности, 3) ожогах, равных или превышающих по площади половину конечности, 4) ожогах, которые «не болят» - немедленно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Если вы не можете адекватно оценить состояние пострадавшего или самостоятельно доставить его к врачу, лучше сразу вызывайте скорую помощь.

Нельзя самостоятельно транспортировать пострадавшего с нарушением сознания.

17. Аптечка садиста

В настоящее время в продаже есть возможность купить «Аптечку автомобилиста», которая укомплектована почти всем необходимым. Но поскольку кое-что докупать все равно придется, то лучше уж сразу привести полный список. По каждой позиции в большинстве случаев достаточно одного средства, несколько названий даются для того, чтобы у Вас был выбор.

1. Перевязочные материалы: бинт, вата.
2. Защитные материалы: пластыри разных видов и форм.
3. Жгут резиновый для остановки крови.
4. Бинт эластичный
5. Пузырь для льда, лед.
6. Антисептические средства: спирт, йод.
7. Кровоостанавливающие средства: перекись водорода 3%.
8. Средство от синяков: «Троксевазин».
9. Средство от ссадин и подрывов: «Спасатель».
10. Нашатырный спирт.
11. Сердечные средства: валокордин, корвалол, валидол, нитроглицерин.

12. Успокаивающие средства: валерьянка.
13. Обезболивающие средства: анальгин, парацетамол, адельфан, цитрамон.
14. Противоожоговый спрей Panthenol
15. Спазмолитические средства: но-шпа, спазмалгон.
16. Анафилактические средства: супрастин, кларитин.
17. Бронхолитические средства: сольбутамол, эуфилин.
18. Песочные часы на 5, 10 и 20 минут.

> Помните, что, кроме вышеперечисленного, у вас под рукой во время action обязательно должны находиться все привычные лекарственные средства, которыми часто пользуетесь вы или ваш партнер в связи с хроническими заболеваниями.

VIII. Action

§1. Понятие action

1. Понятие action в СМ

Action - термин, который применяют для обозначения единого комплекса СМ-воздействий, проводимых в ограниченный период времени. Этот комплекс воздействий включает в себя как собственно болевые воздействия, так и практическую подготовку, и периоды отдыха между ними.

Задача action в СМ — доставить удовольствие и Топу, и боттому средствами физического садомазохизма. В общем случае никакого отношения к наказанию, прощению, искуплению вины action не имеет. Впрочем, ничто не мешает ему выполнять и такие психологические задачи, - но они вовсе не являются обязательными или желательными. Это, скорее, побочное действие action, которое может в иных случаях оказаться полезным — как, например, снятие чувства вины или психологического напряжения. Главное в садомазохистском action — действие, доставляющее удовольствие само по себе.

Именно то, какие действия и в какой последовательности рекомендуется производить, чтобы достигнуть физического удовлетворения во время action СМ, и будет описано в последующих материалах. Психологические отношения между участниками action, безусловно, важны, - но это могут быть вполне обычные, «ванильные», глубоко доверительные отношения между людьми. Впрочем, с таким же успехом они могут быть совершенно особыми и тематическими, - физиологических механизмов удовольствия это не нарушает, только несколько изменяет психологическую картину action. Иногда роль разговоров о «наказании» заключается всего лишь в том, чтобы придать мотивацию action с несколько большим уровнем воздействия. При этом по-прежнему предполагается, что такого рода «наказание» доставит удовольствие и верхнему, и нижнему партнеру.

Подробно останавливаться на разного рода вариантах психологических отношений между участниками action мы в данном пособии не станем, упомянем лишь о существовании варианта, когда партнеры не стремятся получить взаимное удовольствие от флагелляции.

2. Отличия от сессии в D/s

Сессия в D/s призвана выполнять прежде всего какие-либо психологические задачи: воспитание, наказание, унижение, искупление вины или прочие. Для достижения этих целей физическое удовольствие от процесса флагелляции вовсе не обязательно, а для некоторых целей — прямо противопоказано. Психология проведения сессии D/s — это отдельная тема,

мало общего имеющая с искусством флагелляции, кроме информации о Технике Безопасности.

Искусный садист может являться не менее подготовленным «Домом», виртуозом дисциплинарных воздействий, но может им и не являться. Более того, «доминирование» может его и вовсе не привлекать, - тогда, разумеется, ему нет необходимости знать даже основы вербальных атак или унижений.

Но любой «Дом», практикующий флагелляцию, - пусть даже в качестве наказания, - просто обязан владеть техникой удара и знать Технику Безопасности. При этом, выполнять ли рекомендации по проведению action, - его личное дело, поскольку для людей, практикующих Discipline, могут быть важнее другие радости, не связанные с использованием естественных физиологических механизмов удовольствия.

Описывать в данном пособии проведение сессий D/s мы не будем. Никаких материалов по психопрессингу, вербальным атакам и унижениям вы здесь не найдете. За консультациями по этим вопросам лучше обратиться к любителям этих воздействий. В дальнейшем изложении будет предполагаться, что читатель ставит перед собой цель проведения садомазохистского action, а не сессии D/s и не сеанса психологического садизма.

3. Психологическая подготовка к СМ-action

Как «театр начинается с вешалки», так и психологическая подготовка к action начинается с момента знакомства.

Первое и главное, чего нужно добиться — это доверительности в отношениях. Если не будет доверия, нижний не сможет расслабиться в момент действия. Да и самого действия, скорее всего, не случится, если боттом вам не доверяет. Вряд ли разумно было бы позволить себя связать человеку, которому не доверяешь, что уж говорить об остальных воздействиях!

Покажите нижнему, что вы — человек, умеющий держать себя в руках, серьезный и ответственный в тематических вопросах. Установите теплые душевные отношения с боттомом, чтобы он без страха и стеснения мог рассказать вам о том, что его беспокоит или пугает. Это — половина успеха. Смех и юмор ценят все, но только не в тех случаях, когда вы смеетесь над ними или их безопасностью.

Кроме того, с момента знакомства следует изучать эмоциональные реакции партнера. То, как человек разговаривает, смеется или расстраивается в обычной жизни, подскажет вам во время action, правильно ли, нормально ли идет сеанс. Человек, имеющий интенсивные эмоциональные реакции в обычной обстановке, скорее всего, будет интенсивно реагировать и во время action. Реакция, которая для скованного зажатого нижнего будет говорить о необходимости немедленного прекращения action (стоны, крики, слезы), - может для человека с интенсивными обычными реакциями быть одним из вариантов нормы при серьезных воздействиях.

Не забудьте также выяснить состояние здоровья нижнего. Прежде всего, вас должны интересовать его хронические заболевания и его текущее самочувствие. В отличие от ванильных отношений, начинать какие-либо СМ-действия в расчете на то, что «с виду партнер выглядит вполне здоровым» - верх безрассудства.

> Обязательно необходимо уточнить наличие хронических заболеваний заранее. Однако, даже если партнер считает себя абсолютно здоровым, первый action необходимо проводить в максимально щадящем режиме. О многих своих хронических заболеваниях человек может попросту не знать.

4. Предпочтения в теме

Чтобы action удался, необходимо представлять себе психологические предпочтения

нижнего в теме. Если вы имеете дело с опытным нижним, то можно ограничиться прямыми вопросами. Создано большое количество вопросников разной степени подробности, но все они, тщательно выясняя, какими именно девайсами, к примеру, можно бить нижнего, упускают из виду самое главное: ради чего — бить? Что главнее для этого конкретного нижнего — само действие или подчинение, которое это действие символизирует?

К тому же, если речь идет о человеке, не имеющем тематического опыта, то прямые вопросы могут его попросту отпугнуть, или он может их вовсе не понять.

Расспросите нижнего лучше о его детских (или юношеских, или актуальных) садомазохистских фантазиях. Играют ли там роль какие-либо определенные воздействия? Какие-то конкретные виды боли? Почему именно они? — это поможет вам определиться, какие именно воздействия из всего спектра физического СМ лучше попробовать первыми.

Мотивирована ли эта боль в фантазиях, можно ли ее избежать? Связана ли она с наказаниями за неправильное поведение, унижениями? Или боль носит неотвратимый, но при этом не унизительный характер — пытки, допросы, муки «за идею»? В первом случае чаще всего речь пойдет о «сабе», для которого важнее подчинение, во втором — нижний ближе к «чистому» мазохисту.

Склонен ли нижний к риску в своей жизни? Любит ли экстремальные виды спорта, рискованный стиль вождения, «живет на грани»? — если это так, то велика вероятность того, что и в садомазохизме этот нижний будет склонен к экстремальным воздействиям.

Как одет нижний в жизни и как описывает антураж своих фантазий? Уделяет ли вообще этому внимание? Если нижний необычно одет, если на нем кожаные, латексные или капроновые предметы одежды, массивные металлические, кожаные либо деревянные украшения, если видно, что одежде и созданию образа уделено немалое внимание, - то велика вероятность того, что перед вами фетишист. Уделите повышенное внимание антуражу action, подберите соответствующие девайсы и одежду для себя.

В целом, чем ближе нижний к интересам Верхнего — тем большее удовольствие они оба получат от action. Но даже при минимальном совпадении интересов обычно можно найти возможность получить и дать удовлетворение, если основываться на взаимном уважении и стремиться пойти друг другу навстречу.

5. Самоконтроль Топа

Немаловажен настрой садиста перед action. В садомазохизме имеет место явление так называемого «голода», которое физически возникает от нехватки эндорфинов, а психологически определяется Тематическими фантазиями. В этом случае, когда фантазия наконец близка к осуществлению (или начинает осуществляться), требуются большие усилия, чтобы внутренне контролировать ситуацию.

Это состояние свойственно как садистам, так и мазохистам, но для садиста поддаться этому состоянию, позволить себя «унести», потерять контроль и возможность трезвой оценки происходящего — недопустимо: можно нанести сильные повреждения нижнему или шагнуть далеко за его болевой порог, и тогда это будет ваш последний action с этим нижним. Чем хуже вы знаете друг друга, тем сильнее должен быть контроль сознания. На первом совместном action лучше вообще ограничиться самыми малыми нагрузками, чтобы не испугать, не оттолкнуть человека.

Топу необходимо во время action в достаточной степени сохранять чувство реальности. Следует заранее продумать структуру action, определить время, которое можно себе позволить затратить на то или иное действие. Как минимум, следует стараться четко засекать время по часам. Не следует полагаться на «внутренние часы» - у увлеченного человека время течет совсем по-иному. Увлекшись процессом, Топ может даже забыть, какое именно время он засекал: счастливые часов не наблюдают. Поэтому для измерения запланированных промежутков времени во время action лучше пользоваться песочными часами: когда в песочных часах высыплется весь песок, можно быть уверенным, что заданное время прошло.

Вы удивитесь, насколько этот факт иной раз не совпадает с ощущением времени по «внутренним часам».

Кроме того, во время action у Топа, как и у боттома, выделяется большое количество адреналина. Кровоснабжение мышц увеличивается, их тонус возрастает. Проще говоря — человек объективно «становится сильнее». Известны случаи, когда люди под воздействием адреналина поднимали в стрессовых ситуациях невообразимые для обычного времени тяжести. Аналогичный механизм действует и во время action, и сила воздействия плетью или другим ударным девайсом может в той же степени увеличиваться, практически незаметно для самого Топа. Эту возможность также необходимо учитывать, особенно при проведении первых action после длительного перерыва.

§2. Начало action

1. Практическая подготовка к action

1. Осмотреть девайсы и средства фиксации на предмет исправности и надежности.
2. Проверить комплектность аптечки, дополнить израсходованные материалы.
3. Уточнить самочувствие нижнего и его настрой.
4. Выложить на видное место привычные лекарства, если таковые есть, для всех участ action.
5. Выстроить приблизительный план намечающегося action.
6. Снять с нижнего все украшения — кольца, цепи, серьги, - и предметы одежды, за которые может зацепиться плеть.
7. Сделать разминку. Это предохранит от травм и растяжений Верхнего, и уменьшит образование следов у нижнего.
8. Провести гигиенические процедуры, принять душ. Горячая вода прогревает и увлажняет кожу нижнего, что очень хорошо для флагелляции. Кроме того, снижается вероятность занесения инфекции при микротравмах кожи.
9. Заклеить выступающие родинки и бородавки бактерицидным пластырем крест-накрест на всех местах, по которым планируется работа.
10. Зафиксировать нижнего (при желании).
11. Установить песочные часы, отмеряющее соответствующее время для первого этапа.

2. Разогрев

Для снижения количества следов и мягкого вхождения в сабспейс начинайте action с разогрева. Воздействуйте мягкими девайсами, щадяще и неторопливо. Это необходимо для притока крови к обрабатываемому участку, что способствует увеличению эластичности кожи и мышц, и началу выделения эндорфинов. Даже у самого опытного мазохиста они не выделяются от первого удара.

Практически, разогрев является первым подходом. Поэтому он наименее продолжительный и интенсивный. Задача разогрева - активизировать выделение эндорфинов и подготовить тело нижнего к более сильному воздействию. Если у вас есть возможность сделать несколько подходов, то лучше при разогреве не применять воздействий более сильных, чем хороший массаж.

Для воздействий при разогреве лучше всего подходят мягкие флогеры. В силу своей мягкости они не повреждают кожу, а благодаря большой площади воздействия разогрев производится быстрее. Если у вас нет флогера, можно воспользоваться толстым пучком розог, описанным в §4 «Изготовление девайсов» (гл. II), или производить разогрев рукой. Однако, все эти способы имеют свои недостатки: разогрев рукой для женщин-Верхних чреват повышенным травматизмом рук, а для мужчин-Верхних чреват нанесением слишком

сильной травмы, т.к. мужская рука — девайс достаточно тяжелый. Пучок розог в этом плане предпочтительнее, однако же никогда не удается вымочить розги до такой мягкой консистенции, которой может обладать хороший флогер, поэтому они оставляют мелкие ссадины и микроцарапины.

В результате разогрева кожа нижнего на обработанных участках должна приобрести интенсивный красный цвет, который говорит о том, что кровоснабжение ее увеличилось, и нижний готов к более существенным нагрузкам. Рекомендуется закладывать максимальную область разогрева, захватывая не только зону планируемого воздействия, но и смежные области. Это убережет нижнего от следов при случайном выходе за область воздействия, и расширит его возможности к восприятию воздействий в целом. Вряд ли вам удастся провести полноценный action, если вы решите ограничиться областью 10х15см.

§3. Подход

Подходом (по аналогии со спортом) мы будем называть один непрерывный эпизод воздействия. Время и интенсивность подхода зависит от нескольких факторов:

1. Общее планируемое число подходов

Чем больше подходов вы запланировали, тем меньше времени занимает один подход, и тем медленнее нарастает их интенсивность. Количество подходов, как правило, варьируется от одного до пяти-шести (чаще используется два-три подхода). В среднем, подход занимает 10-30 минут, но единственный подход, если вы решили им и ограничиться (или же последний, кульминационный подход) по длительности может достигать часа и более.

2. Порядковый номер данного подхода

Каждый следующий подход может быть дольше предыдущего. Чем больше эндорфинов выделилось у нижнего, тем более сильные и более длительные воздействия можно применять.

При этом следует внимательно следить за самочувствием нижнего и за скоростью его восстановления в периоды отдыха. Если у нижнего во время отдыха начинают мерзнуть конечности, и озноб не проходит в течение пяти-шести минут — значит, физические силы организма на исходе и следующий подход лучше отложить до другого раза.

3. Степень подготовленности и индивидуальные особенности нижнего

Чем опытнее нижний, чем больше стаж его занятий садомазохизмом и чем регулярнее его занятия последнее время, тем большую нагрузку он обычно хочет получить и тем большую в состоянии выдержать без вреда для себя. Тем дольше может быть каждый подход и тем больше интенсивность воздействий.

4. Физическая подготовка Верхнего

Во время action садист испытывает большие физические нагрузки. Отдых между подходами нужен не только нижнему, Верхнему он тоже необходим. Чем лучше физическая подготовка Верхнего, тем более длительные подходы он может себе позволить. В идеале время подхода должно быть ограничено только возможностями нижнего.

5. Физическое состояние и настроение обоих партнеров на данный момент

Обсудите с нижним собственные желания, настроения и возможности еще до action. Нет ничего более неприятного, чем грубое несовпадение ожиданий, выяснившееся непосредственно в процессе действия, когда стороны уже настроены каждый на свой уровень воздействия.

Ситуация, когда мазохист настроен на длительный экстремальный action, а садист по каким-то причинам решил устроить только маленький разогрев, чревата мелким скандалом, а то и нервным срывом мазохиста. В любом случае, она неприятна обоим.

Но обратная ситуация попросту опасна для жизни нижнего. Поэтому главная заповедь садиста — при малейших сомнениях воздействие лучше отложить. Если даже вы оба остались слегка неудовлетворенными, можно будет встретиться еще раз. Но если один из вас умер, то второму, скорее всего, еще долго не удастся ни с кем встретиться…

6. Перерыв между action

Чем больше время, прошедшее с момента последнего action, тем длиннее хочется устроить подход. Но тут следует быть осторожным, поскольку чаще всего это невозможно по причинам, изложенным в предыдущих пунктах. Тогда возникает искушение устраивать много частых, но коротких action, состоящих из совсем коротких подходов.

К сожалению, сто хомячков не заменяют одного медведя. Длительный action с хорошим разогревом и большой силой кульминационного воздействия дает гораздо больший заряд бодрости и хорошего настроения как садисту, так и мазохисту, и доставляет гораздо более сильные ощущения, чем много-много мелких. Рассчитывая предварительный план action, следует это учитывать.

§4. Ощущение партнера

1. Эмпатия

Эмпатия — это способность без слов чувствовать настроение и состояние нижнего, умение сопереживать и понимать его состояние.

Возможность правильно оценивать состояние и желания боттома - одно из самых необходимых умений и одна из самых трудных задач в Теме. Способность к такой эмпатии бывает заложена природой (что, к сожалению, довольно редкий случай) или выработана опытом.

Смотрите и слушайте, пытайтесь почувствовать реальную картину ощущений нижнего, так как он сам обычно физически не может производить мониторинг своего состояния. Помимо того, что такие состояния вообще плохо описываются словами, нижний обычно через некоторое время после начала воздействий не в состоянии правильно оценить свое физическое состояние вообще, и собственный запас прочности в частности.

2. Дыхание как показатель состояния нижнего

Прежде всего, обращайте внимание на изменения ритма дыхания нижнего. Размеренное, почти неслышное спокойное дыхание — показатель того, что нагрузку при флагелляции можно постепенно увеличивать. Глубокие ритмичные вдохи и выдохи говорят о том, что нагрузка находится на оптимальном для этого нижнего уровне. Частое неровное «сбитое» дыхание говорит о том, что нагрузка увеличивается очень быстро. Иногда в такие же моменты появляется полная задержка дыхания. Обычно это говорит о том, что нагрузка увеличивается очень быстро, но в то же время нижний еще с нею справляется. Но задержка дыхания также может быть и опасным симптомом, здесь следует быть очень внимательным, чтобы отличить сознательную задержку от дыхательного спазма (см. главу «Первая

помощь»). Резкое, неконтролируемое, глубокое дыхание, всхлипы — говорят о том, что нагрузка находится на предельном для этого нижнего уровне.

Встречаются нижние, которые предпочитают в кульминационном подходе нагрузки, которые заставляют их в буквальном смысле слова рыдать. Это имеет разумное психологическое объяснение, бурные рыдания — это путь борьбы с жизненными стрессами (дистрессами), способ отреагирования на психологические травмы. Если после прекращения нагрузок, вызвавших всхлипы, нижний моментально успокаивается, демонстрирует активность, — то наверняка в будущем имеет смысл пойти дальше, дать ему поплакать.

3. Неконтролируемые движения

Во время action следует обращать внимание также на движения нижнего.

Если ботом едва ощутимо подается всем телом навстречу плети или другому применяемому девайсу — нагрузку желательно постепенно увеличивать. Именно с движений такой интенсивности, которые вызывают у нижнего желание более сильных воздействий, рекомендуется начинать разогрев. Когда же, наоборот, начинается едва заметный неконтролируемый «уход» от девайса — значит, нагрузка этого типа близка к предельной. Не обязательно прекращать воздействия, вызвавшие «уход», сразу же, - но лучше сменить вид, силу или место воздействия в ближайшее время.

Не следует путать такие движения с сознательным отстранением нижнего от девайса. К сожалению, сознательное отстранение значительно заметнее, поскольку имеет гораздо большую амплитуду, и поэтому неопытные Топы часто принимают одно за другое. Как ни странно, сознательный уход с большой амплитудой может вовсе не говорить о предельности нагрузки, в отличие от едва заметного неконтролируемого отстранения. В этом случае лучше попытаться провести action так, чтобы нижний не совершал сознательных отстранений хотя бы в первых подходах. Чтобы этого избежать, нужно добиться максимального расслабления нижнего, и увеличивать нагрузки постепенно.

4. Расслабление нижнего

Обычно, чем больше расслабление нижнего в процессе action — тем легче Верхнему понимать его реакции.

Глубокое дыхание при расслабленных горловых мышцах вызывает характерный звук, несколько напоминающий стон, который позволяет Верхнему контролировать темп и интенсивность ударов. Кроме того, при выполнении точечных зацепов Верхнему легче учитывать фазу дыхания: ведь если удар был рассчитан на выдохе, а «пришел» на вдохе — то возможно попадание в место прихода не мягкой хлопушкой плети, а ее жестким узлом.

Максимальное расслабление мускулатуры тела также облегчает задачу Верхнего: снимаются сознательные движения, и контролировать силу ударов по бессознательным движениям нижнего становится проще. К сожалению, не все нижние умеют расслабляться. Облегчает расслабление знание начал психологического аутотренига и доверительная атмосфера до и во время action.

Для того, чтобы помочь нижнему расслабить напряженные группы мышц, Верхний может сделать несколько разминающих или массирующих движений на тех участках, которые у нижнего явно напряжены. Чаще всего это «воротниковая зона» плеч и затылка, но иногда бывает и спина, и ягодицы.

Расслабление мускулатуры нижнего играет свою полезную роль и в профилактике образования следов. Жесткие напряженные мышцы оказывают механическое сопротивление проникновению девайса вглубь, отчего вся нагрузка приходится на поверхностные слои кожи и мышц, а не перераспределяется по всей глубине мышечного слоя. Соответственно, вероятность травмы поверхностных слоев намного больше.

Кроме того, состояние сабспейса, о котором подробно мы будем говорить дальше,

гораздо быстрее и легче достигается при расслабленном спокойном сознании. Вопреки всем физиологическим механизмам, человек, который напряжет все свои силы, может сознательно удержаться от вхождения в сабспейс. Разумеется, обратное тоже верно: человек, который напряжен и совершенно не может расслабиться, не сможет и достичь сабспейса, сколько бы физиологических механизмов не было задействовано.

§5. Общее строение action

1. Строение action

В норме каждый action можно разделить на несколько этапов:
- подготовка к action
- разогрев
- развитие
- кульминация
- отдых

В чем заключаются и для чего служат подготовка и разогрев, было описано в предыдущих параграфах. Это пункты, которые должны выполняться в любом садомазохистском action, построенном на условиях разумности, безопасности и удовольствия для партнеров. Разумеется, опытный Топ может затратить на подготовку не более нескольких секунд — поскольку у него и без того все готово. Точно так же опытному нижнему на разогрев может понадобиться совсем немного времени. Но это вовсе не говорит о том, что этих этапов в action у них не было…

Action развивается по законам искусства. Его можно сравнить с музыкальным произведением, бережно создаваемым каждый раз садомазохистской парой. Разогрев, в таком случае, является увертюрой, дальнейшие воздействия — развитием темы, и, разумеется, по законам жанра нельзя обойтись без кульминации.

2. Кульминация

Кульминация — это пик action, период наивысшего накала страстей, предельная нагрузка, которая дается в целом действе или отдельно взятом походе. Когда говорят, что «для садиста удовольствие начинается там, где оно кончается для мазохиста» - имеют в виду именно этот краткий миг. Впрочем, как всякая художественная гипербола, эта крылатая фраза верна только при поэтическом прочтении. В действительности, многие мазохисты почувствовали бы себя разочарованными, не будь в action такого момента напряжения всех сил, когда нагрузки близки к предельным.

Разумеется, как во всяком музыкальном произведении можно отыскать кульминацию для каждой отдельной фразы, - так и в садомазохистском action можно выделить кульминацию не только единственную для всего действа — но и кульминации поменьше в каждом из подходов, и даже собственные маленькие «кульминации» в каждом нагоне. Подобно композитору, создающему музыкальное произведение, садист должен расставлять акценты на каждом этапе, создавая сложную мелодию смены ритма и интенсивности воздействий таким образом, чтобы они не превращалась в хаотический шум или в разрозненные отдельные удары.

Будьте осторожны во время кульминации. Для всякого мазохиста представление о предельных нагрузках, которые он может выдержать — свое. Да и объективно у всех мазохистов различные способности. Но даже с мазохистом самых скромных возможностей в конце action желательно дать нагрузку несколько выше средней для него — пусть это даже будет всего лишь пара более сильных ударов мягкой многохвосткой.

3. Слезы

В целом, слезы во время action не являются форс-мажорным обстоятельством. Однако такое развитие действия рекомендуется вначале обсудить с нижним в спокойной обстановке, и уж во всяком случае не следует планировать его при первом же action с малознакомым нижним. Иногда (особенно среди нижних-мужчин) встречается предубеждение против слез, - в таком случае попытка осуществления этого сценария может полностью испортить action.

Если вы выяснили, что нижний не имеет каких-либо внутренних препятствий против слез, и решили осуществлять сценарий, включающий в себя возможность плача нижнего, то следует придерживаться некоторых условий. Разновидности плача можно условно разделить на всхлипы, слезы и рыдания. Конечной целью action, включающего в себя плач, должны являться рыдания. Гулять — так гулять!

Эта рекомендация имеет разумное обоснование: психологи отмечают положительное действие бурных рыданий на различные душевные травмы и депрессивные состояния. Рыдания — естественный путь снятия напряженности, способ психологического отреагирования на любую психотравмирующую ситуацию. К сожалению, в нашей суетливой жизни человек часто утрачивает способность к такого рода непосредственным реакциям. Флагелляция в данном случае является «спусковым крючком», помогающим нижнему сбросить напряжение.

При этом не следует думать, что «action со слезами» не приносит нижнему удовольствия. Если рассматривать удовольствие широко, как удовлетворение какой-либо потребности, то предоставление возможности поплакать тоже является удовольствием. Нужно только помнить, что Верхний в данном случае должен именно «предоставлять возможность» мазохисту поплакать о чем-то своем, а отнюдь не добавлять в его жизнь негатива. Т.е. рыдания должны быть светлыми слезами облегчения, а не злыми слезами обиды на Верхнего. Если вы сомневаетесь, доставляют ли вызванные вами рыдания удовольствие нижнему, следует прекратить воздействия. Всегда лучше остановиться слишком рано, чем чересчур поздно.

Кроме того, бывают ситуации, когда нижний настолько зажат, скован, настолько привык быть «стойким оловянным солдатиком», что не может полностью расслабиться и разрыдаться, несмотря на желание. В этом случае воздействия тоже следует прекратить даже несмотря на то, что цель не достигнута. Возможно, в следующий раз нижний будет спокойнее и вам удастся осуществить «action со слезами».

4. Техника вызова рыданий

Ни в коем случае не следует прекращать воздействие после первых же всхлипов, если вы и ваш нижний готовы к action со слезами. Наоборот, нагрузку следует даже несколько увеличить, действовать частыми ритмичными ударами. После появления слез существенно увеличивать нагрузку не стоит, но и снижать еще рано. Нужно задать четкий ритм, который бы помог нижнему по-настоящему разрыдаться, таким образом, чтобы после прекращения воздействий рыдания продолжались еще некоторое время. Если это не получается, может помочь смена ритма, при которой лучше использовать короткие интенсивные серии по 3-5 ударов, или смена девайса на более тяжелый или жесткий, в зависимости от предпочтений нижнего. Иногда помогает применение льда, воска, или просто воздействие рукой («массаж») по обработанной поверхности. Если и это не помогает — попробуйте сменить позу нижнего или каким-либо образом изменить его фиксацию. Обычно, после начала полноценных рыданий уже нет необходимости производить воздействие в полную силу — достаточно некого «поддерживающего» уровня, когда удары чередуются с длинными паузами, который позволит нижнему выплакаться, и при этом не приведет к передозировке воздействий.

Часто слезы не прекращаются даже после полного прекращения всех действий. Это не

страшно и не опасно, если только нижний к этому готов, и рыдания не переходят в истерический припадок. Нужно просто освободить нижнего от пут, как и после любого подхода, и обеспечить ему покой. При этом, в зависимости от потребности нижнего, возможен как тесный контакт с ним («подставить жилетку»), так и наоборот — ограничение взаимодействия, чтобы не смущать человека. Эти нюансы вам необходимо почувствовать самостоятельно.

Не следует только пытаться прекратить рыдания. Раз уж вы запланировали такую реакцию, следует использовать ее полностью. Давно известно целительное действие слез (вернее — бурных рыданий) на душевные травмы и депрессивные проявления.

При этом будьте очень осторожны. Если даже нижний при обсуждении action выражал желание слез, но во время действия не смог расслабиться в достаточной степени для того, чтобы разрыдаться, то прибавлять силу воздействия бесполезно. Если вы видите такой зажим, следует отложить осуществление «action со слезами» до более благоприятного момента. Возможно, при следующей встрече нижний будет чувствовать себя более свободно.

5. Стоп-слово

Не полагайтесь в процессе action на наличие стоп-слова. Как уже было ясно из предыдущих глав, по естественным физиологическим причинам в нормально протекающем садомазохистском action стоп-слово в состоянии произнести только один нижний из сотни. Да и то нет уверенности, что он успеет это сделать вовремя, а не чересчур поздно. Чаще всего в процессе action восприятие боли снижается, и нижний теряет способность адекватно оценивать собственное состояние. Поэтому не рассчитывайте, что «в крайнем случае вас остановят», а опирайтесь в основном на собственные ощущения. Помните, лучше не осуществить воздействие в полную силу, - тогда на следующем подходе будет возможность повторить воздействие, - чем вызывать «скорую» или катафалк.

В разогреве и постепенном развитии действия садисту, который не лишен способностей к эмпатиии, сориентироваться проще. Контроль состояния нижнего в эти периоды обычно не вызывает больших затруднений. Наиболее сложным оказывается точно рассчитать нагрузку, приходящуюся на кульминацию, - таким образом, чтобы кульминация не оказалась слишком слабой, но в то же время и не стала слишком сильной.

Некоторые садисты эмпирическим путем приходят к использованию стоп-слова для несвойственных ему функций: как сигнала о том, что кульминация уже пройдена, нижнему «достаточно», и можно постепенно заканчивать action.

> Стоп-слово — не сигнал о том, что можно прекращать.
> Стоп-слово — безусловное требование того, что прекратить нужно немедленно.

Если вы не уверены в том, что в состоянии правильно определить нагрузку, необходимую для кульминации, или если нижнему доставляет удовольствие признавать себя «побежденным», «сломленным» с помощью какого-то особого сигнального слова, или, возможно, целой тирады, — вы вполне можете использовать какой угодно сценарий. Договоритесь о специальных сигнальных словах, например, но не следует называть произносимое «стоп-словом». Стоп-слово — не часть сценария, а сигнал о форс-мажоре.

6. Отдых

Отдых во время action, по сути, является продолжением действия. Особое состояние нижнего сохраняется с большей или меньшей степенью выхода. Такой отдых необходим обоим как чисто физически, так и для эмоциональной разгрузки. Дайте возможность нижнему при желании лечь и укрыться — после каждого подхода в норме происходит

выделение ацетилхолина (см. главу «Начала физиологии»), благодаря которому кровь отливает от конечностей и поверхности тела, отчего человек может чувствовать озноб. Обеспечьте также наличие напитков — во время действия теряется большое количество жидкости. Позаботьтесь о нижнем, скажите несколько приятных слов, подержите его за руку или просто посидите рядом. Это создает теплую эмоциональную атмосферу, без которой флагелляция превращается в весьма мрачное занятие.

После завершения action необходимо обеспечить возможность для отдыха и нижнему, и Верхнему. Нижнему рекомендуется полежать, чтобы полностью расслабиться. В это время можно обработать места воздействия гелем «Троксевазин» или бальзамом «Спасатель» - это существенно уменьшает появление следов. Несколько часов сохраняется обезболивающее действие эндорфинов — в это время хорошо принять теплую (ни в коем случае не горячую) ванну, перекусить (желательна белковая пища) и вздремнуть.

7. Последствия action

В результате воздействия эндорфинов у нижнего на протяжении двух-трех дней сохраняется хорошее, приподнятое настроение, отмечается особенная бодрость, творческий подъем и физическое ощущение легкости и полноты жизни. В случае проведения «action со слезами» к этому добавляется также снижение внутренней психологической напряженности, что отмечается как уменьшение груза проблем и увеличение внутренней свободы. Впрочем, описания психологических последствий action для нижних настолько же различны, насколько различны сами нижние, сходятся они лишь в подчеркивании положительного психологического фона, который длится иной раз до четырех-пяти дней, а то и недели (после экстремальных воздействий). Однако, разумеется, могут быть и последствия другого рода.

На протяжении нескольких дней обычно сохраняется боль в местах воздействия, но боль, как правило, легко терпимая, чаще всего - психологически приятная, как воспоминание об action. Если отмечается повышенная, неприятная болезненность на второй-третий день — то, вполне возможно, имеет место миозит (см. раздел «Миозит» в главе «Первая помощь»).

Медицинские последствия action могут также проявляться в повышении температуры, особенно у неопытных нижних. Повышение температуры объясняется тем, что организм реагирует на микротравмы и травмы активизацией иммунной системы. Пока температура не превышает 38°С, никаких действий предпринимать не нужно. Достаточно отдыха и покоя. Если температура выше — следует принять жаропонижающее.

Повышение гормонального фона во время action может затем сказываться на железах внутренней секреции и общем самочувствии. Встречается временное увеличение щитовидной железы, - иногда до такой степени, что она мешает глотать, и от этого возможно ощущение тошноты или кома в горле.

Колебания давления, обусловленные «гормональным взрывом», могут достигать больших величин и обуславливать головокружение или головную боль. Поэтому серьезный action лучше планировать на то время, когда будет возможность длительное время отлежаться и отдохнуть.

Психологические факторы (слишком сильный испуг, волнение, внутренний конфликт и чувство вины) в редких случаях могут служить причиной резких физиологических реакций — вплоть до обморока, а после окончания action приводить к тошноте и рвоте, а также депрессивным проявлениям. В этом случае нижнему также необходимо повышенное внимание, забота, успокаивающее влияние Верхнего.

Слишком напряженный по силе воздействия action также может привести к возникновению симптомов, аналогичных переутомлению: слабость, тошнота, головная боль, потеря чувствительности кожи, снижение мышечного тонуса. Со временем эти симптомы проходят без специального лечения, благодаря полноценному отдыху. Если отмечаются такие симптомы, то Верхний должен оказать поддержку нижнему, уделить ему дополнительное внимание, обеспечить возможность отдыха.

§6. Сабспейс

1. Сабспейс

Сабспейс — особое трансовое состояние нижнего, возникающее вследствие выделения эндорфинов в процессе action на фоне эмоционального подъема.

Транс - особое состояние психики, характеризующееся частичным торможением коры головного мозга. В отличие от обычного сна, небольшой участок при этом остается в активном состоянии, иногда наблюдается даже его сверхактивность. Через этот участок идет особая (не соответствующая ни сну, ни бодрствованию) избирательность усвоения и переработки информации. Потеря ощущения времени и вообще частичная потеря контроля над реальностью - признаки, определяющие транс.

Сабспейсом мы называем не любое трансовое состояние, а лишь возникающее под действием эндорфинов при тематических действиях. Трансовые состояния, которые могут возникнуть при значительном употреблении алкоголя, искусственных наркотиков, длительной монотонной деятельности или истерических припадках, сабспейсом не являются.

Субъективно транс воспринимается как состояние измененного сознания. Объективно он определяется частичным торможением коры головного мозга. Внешне это чаще всего проявляется расслаблением лицевой мускулатуры, расфокусировкой взгляда, отрешенным выражением лица. Однако - не всегда. Главным критерием остается частичная утрата контроля сознания. После транса человек обычно не может вспомнить происходившее во всех подробностях, или его воспоминания искажены.

Субъективно действие эндорфинов проявляется в ощущении восторга, радости, счастья и т.д. и т.п. Объективно оно определяется по снижению (вплоть до исчезновения) реакций на боль или другие негативные раздражители.

Большое количество эндорфинов выделяется прежде всего при болевых воздействиях. При этом, чем сильнее воздействие, - тем, при прочих равных условиях, больше эндорфинов выделится. Однако, поскольку в психофизиологии все взаимосвязано, по принципу обратной связи любая положительная эмоция достаточной силы (восторг, бурная радость и т.п.) сопровождается неким выделением эндорфинов. Поэтому достижение сабспейса у лиц с неуравновешенной психикой (склонных к впадению в транс) может наблюдаться и при отсутствии болевых воздействий, исключительно благодаря эмоциональному фону.

2. Эмоциональный фон

Эмоциональным фоном в общем случае может служить как удовольствие, радость, так и страх, стыд или унижение. Главное, чтобы эмоция была достаточно сильной. Нам положительные эмоции представляются более предпочтительными и безопасными.

При этом следует помнить, что физические воздействия, применяющиеся к «сабам» (в психологическом СМ) иногда сопровождается отрицательными эмоциями. В этом случае может иметь место трансовое состояние истерического характера, которое описывают очень похоже на сабспейс: отключается ощущение времени, теряется контроль, ухудшается речь, возникает звон в ушах, спирает дыхание и т.п. Главное отличие - отсутствие при этом положительных эмоций. То есть состояние возникает не под действием эндорфинов, а по другим причинам.

Такое состояние сабспейсом не является, и последствия его небезопасны, поскольку сознание человека в трансе изменено и отличается повышенной уязвимостью. При применении психопрессинга вообще нежелательно вводить нижнего в состояние транса, это

опасно для психики. Самое лучшее — позаботиться о том, чтобы не применять по отношению к нижнему настолько сильных негативных воздействий, в результате которых его психологическое состояние могло бы приблизиться к истерическому припадку. Если такое все же случилось, воздействия следует немедленно прекратить, нижнего освободить, вывести из транса (см. «Первая помощь при истерическом припадке»), успокоить, дать попить холодной воды и отлежаться. На следующий день или позже нужно обсудить прошедшую сессию с тем, чтобы выяснить, какие ошибки были в ней совершены, и по возможности избегать аналогичных ошибок в будущем.

Считается установленным фактом роль нейропептидов (к которым относятся и эндорфины) в излечении таких заболеваний, как различные виды истерии, ипохондрии, депрессии, шизофрении. Была установлена взаимосвязь быстроты излечения от этих заболеваний от эндорфинового фона в организме. Таким образом, можно предположить, что даже склонных к истерии личностей массовое выделение эндорфинов может уберечь от истерического припадка. Однако, при незначительном выделении эндорфинов или значительных негативных психологических воздействиях результат непредсказуем.

Поэтому в дальнейшем мы будем рассматривать флагелляцию только в разрезе физического садомазохизма, без негативных психологических воздействий. Их мы считаем небезопасными.

3. Ритм

Достижению транса наряду с действием эндорфинов и эмоций способствует ритмичность воздействий. Это в общем случае может быть негромкая размеренная музыка с однообразным ритмом (звуковые воздействия), регулярные точечные вспышки света (визуальные воздействия), ритмические удары (тактильные воздействия). Не рекомендуется яркий свет или громкая музыка, как и вообще любые резкие действия, выбивающиеся из общего ритма.

Удержание постоянного ритма, а также периодическая смена ритма имеет большое значение в action. Монотонные ритмические воздействия запускают процессы избирательного торможения в коре головного мозга, результатом которых, собственно, и является любое трансовое состояние. Ускоряя или замедляя воздействие, используя резкие «перебивки» ритма, отдельные сильные удары, не укладывающиеся в ритмический рисунок action, вы можете контролировать глубину погружения нижнего, не давая ему раньше времени погрузиться в сабспейс, или, наоборот, не давая ему слишком «всплывать». Ритмом регулируется также общее количество нагрузки и распределение ее по времени подхода при использовании разных по суровости девайсов или при различной силе воздействия одним девайсом.

В том случае, если воздействия не имеют выраженного ритма, избирательного торможение в коре головного мозга не происходит. Как правило, чувствительность к негативным ощущениям сохраняется в этом случае в полной мере. Любое болевое воздействие, конечно, вызывает кратковременный выброс эндорфинов — но количество эндорфинов обусловлено количеством и силой воздействий, поэтому при редких одиночных ударах степень обезболивания невелика. Таким образом, при отсутствии ритмичности процесс флагелляции может быть неприятен и чаще всего не доставляет удовольствия сам по себе. Тем не менее, после прекращения этого процесса выделившиеся эндорфины оказывают свое обычное действие: блокаду неприятных ощущений, чувство душевного подъема, радости и даже счастья. Степень выраженности этих последствий зависит от индивидуальных особенностей организма мазохиста, эмоционального фона, на котором происходил action, и количества выделившихся эндорфинов. Такой тип удовольствия иногда называют «мазохизмом на последействии».

4. Введение в сабспейс

Неяркий свет, негромкая музыка, спокойная интимная обстановка, расслабленное психологическое и физическое состояние — те условия, которые помогают нижнему настроиться на действие эндорфинов. Несильные ритмические удары во время разогрева также способствую вхождению в транс.

Для первого этапа используются обычно мягкие гладкие многохвостки, при возможности — в парном нагоне. Первоначальная частота ударов — приблизительно 1 раз в 4 секунды или еще реже. Со временем промежуток между ударами сокращается, может сократиться даже до 0,5 секунды. При введения в сабспейс вначале ритм ударов и сила воздействия должны плавно нарастать, вплоть до ударов, воспринимающихся как слегка болезненные, затем следует резкое снижение силы воздействия, после чего возможен новый постепенный подъем, - уже до воздействий гораздо большей силы. Вследствие влияния эндорфинов на каждом этапе «воздействие большей силы» может опять восприниматься лишь как «слегка болезненное».

После тщательного разогрева допустимо применять более серьезные девайсы: плеть, собаку, многохвостку или даже длинный кнут.

Глубина транса определяется количеством выделившихся эндорфинов. Чем больше сила воздействия — тем глубже возможно затем погружение в сабспейс. Достижим даже уровень полной нечувствительности к боли. Для садиста это сигнал к обязательному прекращению воздействий, т.к. если нижний не ощущает боли, то судить по его реакциям о силе удара становится невозможно, и легко можно ошибиться в дозировке воздействия. Кроме того, наступившая нечувствительность к боли говорит о том, что выделилось максимальное количество эндорфинов, и дальнейшие воздействия уже не имеют смысла.

Через некоторое время после появления первых признаков сабспейса монотонный частый ритм можно разбивать резкими силовыми воздействиями. После одиночного сильного удара пауза может достигать 30 секунд, а то и минуты — время необходимой паузы следует определять по реакциям нижнего. Тем не менее, общий темп action, внутренняя музыка ритма, должны сохраняться постоянно — длительные паузы, более 1 минуты, лучше в одном подходе не делать.

5. Выведение из сабспейса

Сильным волевым усилием нижний может и вовсе не уйти в сабспейс, а сохранять полную ясность сознания. Кроме того, вырвать из сабспейса может даже не очень сильное воздействие, если нижний внутренне настроен на то, чтобы «прийти в себя» по этому знаку. И наоборот: когда нижний расслаблен и не стремится (сознательно или бессознательно) избежать сабспейса, - иначе говоря, полностью доверяет своему Верхнему, внутренне расслаблен и находится в спокойной обстановке, - то нарушить сабспейс не могут даже очень сильные воздействия. Далее мы будем рассматривать именно такую ситуацию.

При прекращении воздействий действие эндорфинов прекращается не сразу. Это объясняется тем, что эндорфины не имеют гормона-антагониста, как адреналин, поэтому их действие некоторое время сохраняется, до полного выведения веществ из организма. Кроме того, легкая болезненность мускулов, подвергшихся воздействиям, постоянно поставляет все новые порции эндорфинов. Таким образом, в среднем полный возврат к обычному уровню эндорфинов происходит за срок около двух-трех дней. Наиболее отчетливо действие эндорфинов (продолжение сабспейса, а у «мазохистов на последействии» — его начало) ощущается сразу после того, как силовые воздействия прекращены и действие адреналина ослабело.

После прекращения действия стресса, когда адреналин перестал выделяться и на смену ему пришел ацетилхолин, который способствует восстановлению энергетических ресурсов организма, наступает общее расслабление. Замедляется ритм сердечных сокращений, ритм дыхания, падает уровень сахара в крови, кровь отливает от кожи и мышц и приливает к

внутренним органам.

В это время нижний иногда начинает испытывать озноб, это вполне нормальная реакция организма. Нужно заранее позаботиться о наличии одеяла или какого-нибудь теплого покрывала, которым можно было бы укрыть нижнего. Кроме того, в некоторых случаях, при слишком сильной реакции организма, возможно уменьшение кровоснабжения мозга в результате отлива крови к внутренним органам, что может привести к обмороку. Следует контролировать дыхание нижнего, и при его ослаблении - «разбудить» нижнего, попросить дышать активнее, для профилактики гипоксии.

У некоторых нижних успокаивающее действие ацетилхолина выражено очень слабо, и поэтому расслабление не наступает, - наоборот, под действием адреналина может отмечаться временная бессонница, которая проходит через день-два. Обычно, несмотря на бессонницу, сохраняется бодрое радостное расположение духа благодаря эндорфинам, которые в популярной литературе называют иногда «гормонами счастья».

§7. Сабдроп

1. Сабдроп

> Сабдроп - это собирательное название для негативных симптомов различной природы, которые иногда могут отмечаться у нижних через несколько часов или дней после проведения action.

Сабдроп ни в коей мере не является физиологически обязательным элементом action, его возникновение обусловлено чаще всего субъективными причинами, не относящимися к флагелляции. Он может возникать по разным поводам, соответственно, и симптоматика в каждом случае может разниться. Общее у симптомов любых сабдропов лишь то, что они негативны. Среди симптомов сабдропа чаще всего называют вялость, головокружение, головные боли, тошноту, снижение тонуса мышц, тяжелые мрачные мысли или общее депрессивное настроение.

Обычно сабдроп проходит в течение нескольких дней без всякого специального лечения, однако его возникновение у нижнего — сигнал Верхнему задуматься о технике проведения action и эмоциональном контакте с партнером.

Сабдроп может возникать в следующих случаях:

1. Начальные сеансы у нижнего, впервые столкнувшегося с Темой

Для некоторых людей первый action является настолько тревожным и беспокоящим переживанием, что организму и психике требуется время, чтобы реагировать на подобный раздражитель адекватно. Повышенная тревожность, выделение в экстремальных количествах различных гормонов, связанных со стрессом, может после первых сеансов служить провоцирующим фактором для сабдропа. В норме при правильном проведении action после второго-третьего сеанса подобные явления уже не наблюдаются даже у лиц, склонных к повышенной тревожности. В любом случае, нижний после первого в своей жизни Тематического сеанса требует повышенного внимания, душевного тепла и поддержки Топа.

2. Общее переутомление нижнего

Action — это занятие, связанное с повышенной эмоциональной и физической нагрузкой. При слишком частом проведении сеансов, или при общем утомлении в связи с какими-то жизненными обстоятельствами может наблюдаться явление переутомления,

сходное с тем, которое в спорте называют «перетренировкой». Это явление напрямую не связано с техникой проведения Тематических действий, а является скорее общей проблемой. Однако СМ сеанс может являться катализатором подобной реакции организма. В Теме такую реакцию относят к одной из разновидностей сабдропа. В том случае, если подобное явление имеет место, следует уменьшить частоту сеансов и их интенсивность. Каких-либо специальных мер борьбы этот случай не требует, достаточно обеспечить нижнему достаточный отдых, сон и хорошее питание.

3. Неправильная техника проведения action

Возникновение сабдропов у нижнего, который не является новичком и не страдает переутомлением по объективным причинам, в большинстве случаев является следствием неудовлетворительно проведенного action. Отсутствие полноценного сабспейса или неправильная комбинация физических и психологических воздействий может обусловить постоянные сабдропы у нижнего. В этом случае Топу следует работать над улучшением техники СМ-воздействий, и более точно дозировать физические и психологические воздействия, поскольку подобная ситуация является ненормальной и небезопасной. Особенно ценную роль в профилактике сабдропа может сыграть флагелляция, если она осуществляется технически правильно. Чаще всего сабдроп обусловлен слишком жестким психопрессингом на фоне недостаточного выделения эндорфинов из-за неправильного или недостаточного физического воздействия. Никаких объективных причин для возникновения сабдропа в правильно проведенном action нет.

4. Изначальные психологические проблемы нижнего

Иногда среди сабов встречаются люди с повышенным чувством вины и другими психологическими проблемами, которые препятствуют их наслаждению жизнью, особенно различными удовольствиями, так или иначе затрагивающими сексуальную сферу. Особенно это относится к нетрадиционным взаимодействиям — включая, разумеется, и флагелляцию. Обычно такие люди имеют двойственное отношение к Тематическим действиям: с одной стороны, они их желают и в них нуждаются, с другой стороны, подсознательно считают их недопустимыми, унизительными и недостойными. В этом случае также могут наблюдаться постоянные сабдропы у нижнего. Однако, при правильном проведении action, а также душевном тепле и внимании, оказанном ему Топом, подобные сабдропы со временем тоже явно теряют свою интенсивность и даже полностью проходят.

§8. Некоторые советы по проведению action

1. Первый action с незнакомым партнером

Итак, вы проводите Тематическую встречу с нижним, о котором пока знаете только то, что он сам о себе рассказал. Следует предупредить: все, что рассказывает вам нижний — это информация к размышлению, а отнюдь не истина в последней инстанции. Далее вам придется на практике определять, что из его субъективных впечатлений соответствует объективной действительности.

Часто случается, что нижний, не имеющий практического опыта, говорит с вами на основе фантазий, выдавая их за реальность. Насколько далеко может отстоять фантазия от действительности, объяснять не нужно. Кроме того, опыт нижнего, если он у него есть, не обязательно совпадает с вашим. И воздействие, которое нижний считает экстремальным воздействием кошмарной силы, может в вашей системе координат считаться минимальным, «разогревочным».

Поэтому, прежде всего, покажите партнеру все девайсы, которые у вас есть. Узнайте, против использования каких из них нижний не возражает. Скорее всего, при первой встрече ими придется ими и ограничиться, хотя по ходу встречи вы, разумеется, можете внести небольшие коррективы. Однако время для больших сюрпризов придет позднее: сейчас, когда вы плохо друг друга знаете, не следует внезапно доставать из кладовки свой самый большой кнут.

Далее вам следует решить, фиксировать ли нижнего. В сложившейся паре, склонной к сильным воздействиям, фиксация выглядит предпочтительнее. Многим нижним фиксация сама по себе доставляет дополнительное наслаждение, и, разумеется, она существенно увеличивает безопасность. Но в том случае, когда вы видите, что фиксация пугает нижнего, он чувствует себя беспомощным во власти человека, которому еще не слишком доверяет, - от бондажа лучше отказаться. Будучи незафиксированным, нижний будет чувствовать себя увереннее, а уровень воздействий на первой встрече все равно должен быть не слишком велик (именно по оценке этого конкретного нижнего), так что на безопасность это не повлияет.

Важно также определить зоны, воздействия на которые нижний предпочитает. Для этого лучше всего взять мягкий флогер или другой легкий девайс, и выполнить несколько серий щадящих ударов по наиболее популярным зонам воздействия.

2. Наиболее популярные зоны и воздействия по ним

Разумеется, зоной воздействия №1 по популярности следует признать ягодицы. Чаще всего используются воздействия на наиболее выпуклую их часть. Это удобно для верхнего, но нужно напомнить, что этими участками возможности не исчерпываются. Иногда гораздо большей чувствительностью обладает нижняя треть ягодиц, особенно для мазохистов, ориентированных на получение сексуального наслаждения в процессе action. Проверьте это, выполнив несколько маятниковых нагонов снизу вверх, если нижний зафиксирован стоя, либо секущими ударами от ног к спине, если мазохист лежит. Следите за реакцией нижнего. Если она положительная — то, скорее всего, одну зону воздействия вы уже нашли.

Часто используется также задняя поверхность бедер.

Следующей популярной зоной является область спины. Тут чаще всего используются воздействия на область лопаток. Окончание девайса должно приходиться в этом случае на «кошачье место» - эрогенную зону в области лопаток на уровне третьего грудничного позвонка. Для воздействий поначалу лучше всего применять прямые удары флогерами, затем можно перейти к накатным ударам плетью или точечным зацепам. Нежное приятное действие оказывает, к примеру, спиральный нагон однохвостью. В случае стремления к более силовым воздействиям можно использовать универсальную плеть с ременным фалом (собаку) вперебивку с разгоняющими ударами флогером.

Часто среди нижних имеется интерес к флагелляции по молочным железам и вульве (или половым органам у мужчин). Следует быть очень осторожным при таких воздействиях. Для молочных желез чаще всего применяются секущие удары мягкой короткой хлопушкой-флогером. Для вульвы (или мужских половых органов) также можно применять хлопушку, если нижний зафиксирован так, что воздействовать на эти области ею удобно.

Впрочем, отнюдь не обязательно применять мини-флогер в комплексе с какой-либо необычной фиксацией нижнего — например, вниз головой с ногами, закрепленными в стороны. Можно использовать различные менее экзотические позы стоя с разведенными ногами. При них допустимо применять даже обычный флогер, чередуя прямые удары между ногами из нижней проводки с воздействиями на ягодицы сверху. При правильно выбранном темпе воздействий и склонности нижнего к такого рода реакциям является возможным получение оргазма нижним непосредственно в процессе action. У некоторых нижних даже флагелляция исключительно по нижней трети ягодиц, не затрагивая область половых органов, может привести к оргазму.

3. Влияние позы на восприятие воздействия

Общее правило таково, что чем более расслаблена группа мышц, по которым производится воздействие — тем лучше оно воспринимается, тем меньший дискомфорт доставляет. Отсюда вывод: если вы стремитесь сделать процесс флагелляции как можно более неприятным для партнера — выбирайте позы, при которых натяжение мышц будет наибольшим. К таким позам относится, например, поза стоя согнувшись и удерживая себя руками за щиколотки. Ягодичные мышцы в этом случае максимально растянуты, - но в целом поза вполне безопасна, поскольку наиболее опасные области тела максимально исключены из зоны воздействий при работе по ягодицам.

И наоборот, чем более расслаблена группа мышц, по которой производится воздействие, - тем проще получить от него удовольствие. Обычная «поза лежа» неплохо удовлетворяет этим критериям, хотя и не является наиболее расслабляющей все группы мышц, как можно было бы подумать: дело в том, что ровно выпрямленная спина и прямые ноги — не являются физиологически-естественными состояниями, и в этом положении мышцы спины и ягодиц слегка растянуты и поэтому напряжены.

Для широчайших мышц спины наиболее физиологически-естественной является фиксация стоя, которая позволяет склонить голову вперед, несколько округлив спину. При этом лучше всего применить фиксацию рук вверх, поскольку иначе слегка напряженными остаются мышцы поясницы, удерживая вертикальное положение тела.

Для ягодичных мышц наиболее физиологичной является поза лежа с опорой на живот (например, на кушетке), при которой колени стоят на полу. Благодаря согнутым ногам расслабляются ягодичная и бедренная мышца, а благодаря опоре на живот нет необходимости их напрягать для удержания согнутого положения.

Разумеется, нет необходимости раз за разом использовать наиболее физиологически-естественные позы, отказываясь от всех других. Эта информация приведена для того, чтобы облегчить Топу достижение целей, поставленных перед action, и для того, чтобы обрисовать закономерности при выборе позы. Все возможные позы, применяемые при флагелляции, описать невозможно, да и нет необходимости.

§9. Групповой action

1. Принципы подбора участников

Участников action не обязательно должно быть двое. Возможны варианты: один нижний на двух Топов, два нижних на одного Топа или две пары, или вообще любое количество людей, способных участвовать в одном действии, не мешая друг другу и все же не разбиваясь при этом на отдельные, никак не связанные между собой группки. Психологическими исследованиями установлено, что максимальное количество субъектов, с которыми человек может поддерживать одновременную коммуникацию — 7. Таким образом, можно предположить, что максимальное число участников, при котором действо является общим и не разбивается ни на действующих лиц и зрителей, ни на отдельные группы — 8 человек.

Любой action такого рода требует наличия главного Топа, координирующего и ведущего действия. Необходимо также хорошо знать людей, с которыми вы собираетесь устраивать совместное действие, так как Тема имеет огромное количество областей и может случиться, что у вас не совпадут предпочтения и приоритеты. В некоторых случаях несовпадение пристрастий участников может полностью испортить все удовольствие от происходящего.

Кроме того, существует вероятность контакта с неадекватным человеком, что еще

хуже. На Топе во время action лежит большая, просто огромная нагрузка, ответственность за течение всего действия и за реакции боттомов.

> Если вы не уверены в партнерах — ни в коем случае не устраивайте групповой action.

2. Парный action

Парным в садомазохизме принято называть action, который проводят два Топа. При этом может быть как один нижний, так и двое и более. Это одна из наиболее популярных конфигураций, поэтому остановимся на ней подробнее.

Одним из плюсов парного action является его положительная роль в повышении квалификации садиста. Где еще в таких подробностях можно рассмотреть стиль и приемы работы другого мастера? Но подобное «повышение квалификации» возможно только в том случае, если уровни владения предметом сопоставимы. Для новичка парный action с опытным садистом-экстремалом, скорее всего, будет чересчур напряженным — а для экстремала он окажется попросту скучен. При неравенстве подготовки садистов лучше, если задает темп тот, чья подготовка хуже — а более опытный выполняет вспомогательную, страхующую и корректирующую роль, поскольку ему проще подстроиться под менее опытного партнера. Но это возможно только в том случае, если садист с меньшей подготовкой лучше, чем опытный, знает нижнего, с которым проводится action.

> Ведущим Топом при работе с одним нижним всегда должен быть тот, кто лучше знает этого нижнего.

В том случае, если квалификация садистов близка, и оба они хорошо знают нижнего (нижних), дополнительным плюсом парного action является возможность попеременного снижения самоконтроля Топов. Каждый раз, работая с мазохистом в одиночку, садист обязан сохранять полный контроль за реальностью — а это бывает тяжело. В случае парного action функции контроля садист может на время передать второму Верхнему, а сам в это время может полностью отдаться происходящему. В этом случае должно соблюдаться неукоснительное требование ко второму партнеру: ему нужно доверять не меньше, чем себе. Отнюдь не любые Верхние могут быть такими партнерами. Квалификация второго садиста должна быть достаточной, чтобы определить, все ли идет по плану, и поддержать (или остановить) первого в его действиях. Обычно, тематические пристрастия тоже должны быть родственными.

Ну и, разумеется, обоим Топам необходимо заранее познакомиться с нижними, которые будут принимать участие в действии, установить с ним теплые дружеские, доверительные отношения и выяснить их ограничения и пристрастия.

3. Зеркальный action

Еще одной часто использующейся вариацией является зеркальный action, в котором принимают участие две (или более) СМ-пары.

Принимать участие в таком action могут пары с общими тематическими пристрастиями, в которых садисты близки по квалификации, а мазохисты — по уровню восприятия воздействия. Отличительной чертой такого action являются одновременные однотипные действия Топов — что приводит к взаимному усилению эмоциональных реакций нижних. При возможности рекомендуется и «зеркальное» размещение пар в пространстве: это еще более усиливает эффект.

Этот вид action, как никакой другой, предъявляет высокие требования к подготовке и

организации. Поскольку воздействия производятся одновременно, необходимо подготовить по количеству участвующих пар - несколько комплектов одинаковых девайсов, несколько соответственно расположенных однотипных мест для фиксации, а также несколько мест для отдыха верхних и нижних.

4. Другие варианты

Наличие в группе свитча, который может играть как верхнюю, так и нижнюю роль при флагелляции, значительно увеличивает количество вариантов даже в группе из трех человек. Следует помнить, что в этом случае роль ведущего Топа играет тот Верхний, который не меняет своих ролей — и на нем лежит главная ответственность.

Если в группе все — свитчи — то одному из них придется пожертвовать своей мазохистской составляющей на этот вечер: групповой action — большая ответственность, и хотя бы кто-то один должен гарантированно сохранять трезвую голову. Action, в котором практикуется полная перемена ролей всеми, мы не рискуем рекомендовать для количества людей больше двух.

Для трех человек возможны следующие варианты:

Садист - мазохист — мазохист. Этот вариант предъявляет повышенные требования к физической подготовке Топа и его выносливости. Кроме того, необходимо убедиться, что между нижними не возникнет соперничество или ревность.

Садист — свитч СМ — мазохист. В этом случае межличностные отношения выстраиваются наименее конфликтно, и возможно большое количество вариантов воздействий.

Садист — свитч — свитч. Для Топа это наиболее легкий физически и потенциально наиболее сложный психологически вариант. Лучше, если среди партнеров, склонных к перемене ролей, один будет более склонен к Верхней, а другой — к нижней роли. Это избавит от возможных конфликтов. Зато и количество вариантов воздействия в этом случае — наибольшее.

Садист — садист — мазохист. Это парный action, который подробно описан выше.

IX. Техника безопасности

Разного рода информацию по технике безопасности мы уже давали в предыдущих главах в применении к каждой из них. В этой главе мы перечислим основные ошибки начинающих, а также дадим несколько конкретных советов, которые могут пригодиться в action.

§1. Техника безопасности по отношению к месту прихода удара

1. Безопасные, но чувствительные зоны

Анатомические особенности места, куда приходит удар, играют огромное значение для безопасности. На теле человека можно выделить несколько зон с различной безопасностью для каждой группы девайсов, что мы подробно осветили уже в главе «Анатомия», §8, Зоны воздействия.

Некоторые зоны являются вполне безопасными для воздействий в том смысле, что воздействия разумной силы по этим зонам не наносят долговременного вреда здоровью. Однако риск образования следов на этих зонах может быть существенно повышен по сравнению с безопасными зонами. Такими свойствами отличаются зоны с тонким внешним покрытием — дермой — и толстым рыхлым соединительнотканным слоем, т.е. жировой

прослойкой. Это, прежде всего, внутренние области бедер, внутренняя сторона рук и боковые поверхности туловища. Даже вполне слабые воздействия по этим областям способны оставить довольно существенные следы.

2. Захлест (рис. 68)

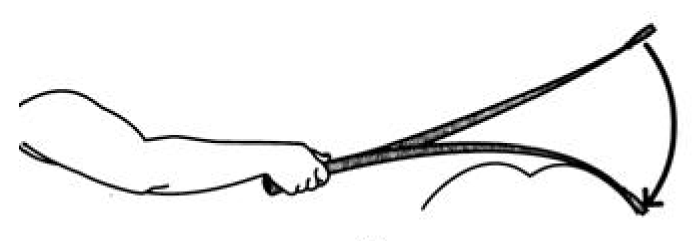


рис. 68

Рассчитывая удар, следует помнить, что на область удара ляжет не только середина девайса, но и его окончание. Довольно частой ошибкой новичков является то, что они рассчитывают удар таким образом, чтобы на безопасную область легла середина девайса — и, таким образом, его окончание оказывается на боковой поверхности тела. Мало того, что эта боковая поверхность сама по себе является гораздо более чувствительной, чем область ягодиц или спины, - так еще и скорость захлестнувшего кончика девайса гораздо выше! Такого рода захлесты способны просечь кожу до крови даже в случае применения мягкого подвижного девайса.

Захлесты чаще всего обусловлены низкой квалификацией Топа или слишком свободной фиксацией нижнего, что приводит к неверному расчету места прихода удара.

3. Травмы при протяжках

Не используйте удар с протяжкой даже для гладких девайсов, если у них маленький диаметр (менее 5 мм), а также вообще для всех девайсов с выраженной шероховатой поверхностью.

4. Точечный удар узлом плети

При точечном ударе следует тщательно контролировать соответствие длине девайса расстояния от Верхнего до области воздействия. При точечном зацепе частой ошибкой является приход девайса не мягкой хлопушкой, на что рассчитан этот удар, - а узлом или телом девайса. Разумеется, при скоростях, которые развивает конец девайса при точечном ударе, попадание жестким узлом вместо мягкой хлопушки чревато травмой.

5. Охват

При исполнении охватывающего удара нужно вначале выполнить пару примерочных ударов очень слабой силы, чтобы убедиться, что хвост девайса приходит в расчетное место. Иначе возможен удар хлопушки по опасным поверхностям тела нижнего, а то и по Топу.

§2. Техника безопасности по отношению к девайсам

1. Новый девайс

Испытывая новый девайс на нижнем (особенно если у вас есть сомнения в его свойствах) никогда не начинайте в полную силу, по непрогретому телу. Не рекомендуется также наносить сразу несколько ударов подряд таким девайсом, не убедившись после

первого удара в положительном результате, так как следы не всегда появляются немедленно. Желательно не применять к нижнему девайсы и методы, которые вы не рискнули бы опробовать на себе. Это является определенным критерием безопасности.

Лучше пробовать незнакомые девайсы на себе, и только потом на нижнем.

2. Розги

Розги — девайс, который чаще всего бывает новым.

Следует помнить, что невымоченная розга может не только поцарапать кожу, но и просечь ее своим жестким узким кончиком. Также существует опасность ободрать кожу сучками и неровностями ветки. Если вы этого не хотите — срезайте сучки заблаговременно, и используйте только ровные ветки в качестве розог.

При использовании толстой розги (от 6 мм и больше) существует также вполне реальная опасность повредить кожу при сильном ударе, даже несмотря на предварительный разогрев и работу по толстому слою мышц. Если вы не хотите наносить такого рода повреждения — не пользуйтесь жесткими и гибкими девайсами для ударов большой силы.

Также при использовании толстых розог следует тщательно отбирать как можно более ровные ветви. Кривая ветка в качестве розги обладает непредсказуемой динамикой, и точному управлению практически не поддается.

3. Прочие девайсы

Подробно общие требования (в т.ч. и с точки зрения безопасности) к ударным девайсам мы рассмотрели во второй главе этого пособия, «Ударные девайсы», §2, Технические параметры девайсов.

Требования к некоторым наиболее употребительным девайсам и их границы безопасности рассмотрены в той же главе, в §3, Описания девайсов.

§3. Травматизм Топа

1. Девайсы

Существует вероятность нанесения Топом травмы самому себе при неверном замахе или ударе. Особенно опасным в этом плане девайсом является длинный кнут. Неправильно откинутый назад кнут в полете вперед может зацепить вас хлопушкой, что и само по себе неприятно, и может привести к сбою прицела и неконтролируемому удару по нижнему.

2. Руки

При проведении сеанса спанкинга голыми руками возможны нешуточные травмы, особенно у женщин-Топов. Следует учитывать, что воздействие производится по ягодичным мышцам, не только повредить, а и просто ощутимо воздействовать на которые достаточно трудно. В то же время кисть руки отнюдь не защищена мышечной массой, и синяк может расплываться на всю ладонь.

Для уменьшения такого рода последствий следует действовать расслабленной кистью, причем наносить не прямые удары, а скользящие. Но чтобы радикально решить проблему, лучше всего обзавестись соответствующими девайсами.

3. Одежда и обувь

Не следует проводить action в скользящей обуви. Не наносите ударов в движении или

стоя на одной ноге. Женщинам-Верхним не рекомендуется работать в обуви без пяток на высоком каблуке. Все это может привести к потере равновесия, неконтролируемому удару и, как следствие, к травмам.

Одежда нижнего не должна иметь сложных деталей кроя, а также острых и выступающих частей, за которые может зацепиться плеть или другой ударный девайс. То же самое относится к наручам, ошейникам и сбруе.

4. Требования к помещению

Необходимо позаботиться о том, чтобы было достаточно места для замаха и удара, и исключить вероятность цепляния девайса за предметы интерьера. Не рекомендуется также проводить action на скользком полу, так как можно потерять равновесие.

С этой точки зрения довольно опасными являются СМ-сеансы в саунах и банях. В этих местах никогда не удается обеспечить абсолютную сухость пола, а наличие луж на полу приводит к опасности скольжения и, как следствие, — повышается вероятность травм.

Заключение

Обычно в заключении пишут, кому и за что авторы благодарны. Но мы это написали раньше, в предисловии. А здесь…. здесь хочется пообщаться с читателем.

> Дорогой читатель!
>
> Мы прекрасно понимаем, что строгость и научность изложения совершенно не передают страсти и восторга тех действий, которые сухим языком научного изложения называются флагелляцией. Но что ж делать? За поэтическими описаниями нужно обращаться к поэтам. Здесь мы дали только основу действий, их голый скелет, который каждый из вас может расцветить и украсить личными отношениями в меру своей фантазии и желаний.
>
> Немного в современном мире найдется действий, которые могут быть столь же экстремальны по своей природе, как флагелляция. Она дает сильные ощущения, она требует исключительно тонкого взаимодействия партнеров, она сближает и воспламеняет, она дает выход отрицательным эмоциям и рождает безумный шквал положительных…
>
> Надеемся, что, изучив пособие, вы хотя бы отчасти понимаете, как этого можно добиться. Ведь флагелляция, являясь сильнейшим выражением чувственности, все же не настолько интуитивно-понятна, как нежность или ласка. Попытка достичь удовольствия в садомазохизме без основных знаний требует большого числа проб и ошибок. На нахождение правильного пути даже талантами-самородками уходят годы, а иногда случается так, что он не находится вообще… Этой книгой мы хотели сэкономить вам время, читатель. Надеемся, что это у нас получилось. Желаем вам успеха на этом пути.
>
> Удачи вам, любви и радости в ваших занятиях!

Обо всех замеченных опечатках, недоработках и неточностях просим вас сообщать авторам по адресам:

Т. Алимов
Шорох
timur@ints.ru
ICQ 129439792
О. Подольская
Gella
gella_cz@hotmail.com

ICQ 67352631

ТЕРМИНЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ
Краткий тематический словарь

ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

БДСМ (BDSM) - понятие, объединяющее различные виды девиаций, которые академическая психология относит к садомазохизму. Эта аббревиатура используется как название для цивилизованной практики, основанной на условиях безопасности, здравомыслия и добровольности (Safe, Sane & Consensual), в отличие от уголовных садистских действий и душевных расстройств, связанных с причинением или получением страданий. Субкультура БДСМ имеет свой символ (рис. 69), графически олицетворяющий три принципа БДСМ (безопасность, здравомыслие и добровольность) и три области БДСМ: БД-Д/с-СМ (Bondage&Discipline, Dominance/submission, Sadism&masochism)



рис. 69

SSC - Safe, Sane & Consensual - безопасность, здравомыслие и добровольность, три принципа БДСМ. Эти условия обязаны соблюдаться в любом Тематическом взаимодействии. При их несоблюдении происходящее не относится к БДСМ, а является бытовым либо уголовным садизмом. Более подробно - см. первую главу пособия.

Тема - в БДСМ-сообществах полный синоним аббревиатуры БДСМ, разговорный аналог. Обычно употребляется с большой буквы. Следует быть осторожным при употреблении этого разговорного аналога в других сообществах, поскольку в любом сообществе то отличие, вокруг которого оно сформировалось, обычно называют «темой». В частности, среди гомосексуальных поклонников БДСМ имеет хождение два тонко различимых термина: тема с маленькой буквы - собственно гомосексуализм, и Тема с большой буквы - синоним БДСМ.

Ваниль (vanilla) - разговорный аналог названия обычных сексуальных пристрастий, что-то общепринятое. Иногда употребляется в смысле «все, что не Тема». Термин возник по аналогии с мороженым. Мороженое обычно называют по главной вкусовой добавке, использованной в нем: шоколадное, ягодное, фисташковое... Обычное мороженое, без добавок, на Западе называют ванильным. (Поскольку ваниль в мороженое добавляют всегда, ее привкус нами не воспринимается как отдельная вкусовая добавка.)

Девиация - не относящееся к болезненным состояниям отклонение от общепринятых форм сексуального поведения. В данном случае «сексуальное поведение» понимается предельно широко, по Фрейду, - как любое поведение, имеющее эротическую подоплеку.

Девайс - специальный инструмент, приспособление или устройство для Тематических воздействий. Девайсы для флагелляции, или ударные девайсы, делятся на три класса:

- жесткие: лопатки, шлепалки;
- гибкие: розги, стеки;
- подвижные: флогеры, плети, кнуты.

(Подробнее см. вторую главу пособия)

Девайсы для фиксации - ошейники, наручи, интерьерные девайсы.

ОБЛАСТИ БДСМ

БД (Бондаж и дисциплина) БД - Бондаж и Дисциплина (Bondage&Discipline) - это область специфических Тематических действий, направленных на ограничение и дисциплинарное «воспитание». Область относится к методам БДСМ. Действия этой области по своим целям чаще всего относятся к психологическому садомазохизму: муштра, дисциплинарные наказания, различные накладываемые ограничения, запреты. Однако, не всегда. Некоторые методы БД по целям применения могут быть отнесены скорее к физическому СМ (steel-bondage и другие виды болезненного бондажа, к примеру). И наоборот: действия в пси-СМ не всегда вписываются в методы БД (к примеру, унижения, не несущие в себе дисциплинарных моментов).

Дисциплина (discipline) — общее название методов, направленных на дисциплинарное «воспитание».

Бондаж (bondage) —

1) общее название методов, направленных на разного рода ограничения;
2) связывание, фиксация;
3) рабство.

Д/с (Доминирование/подчинение) (Dominance/submission) - отношения передачи власти между партнерами. Передача власти обеспечивается договорённостью о том, что Доминант имеет право принимать решения за саба. Непременным условием Д/с является осознанность передачи прав, соблюдение принципов SSC и использование в отношениях методов СМ или БД. Целью вступления в такие отношения является взаимное удовольствие от подчинения саба.

В том случае, если договорённость включает в себя передачу права принимать решения в любых областях жизни на всём протяжении отношений, отношения называются лайфстайл Д/с.

СМ (Садизм и мазохизм) (Sadism & masochism) - получение физического (не обязательно сексуального) удовлетворения от причинения (садизм) или получения (мазохизм) боли. Современная психология утверждает, что в чистом виде ни то, ни другое удовлетворение не встречается, и объединяет садизм и мазохизм в общее понятие садомазохизма. В Теме садизм и мазохизм объединяют в особую область методов БДСМ, которая рассматривает физические Тематические воздействия, приносящие удовлетворение садисту и мазохисту. То есть, СМ - это группа методов причинения боли.

Психологический садомазохизм - получение удовлетворения от действий, нацеленных на причинение пси-мазохисту душевной боли, т.е. действий, которые он сам воспринимает как унижения, ограничения, запреты, наказания, мучения, оскорбления и т.п. Разумеется, для каждого пси-садомазохиста виды предпочтительных психологических воздействий индивидуальны, и не все из них приносят ему удовлетворение. Нижний не является пси-мазохистом, если ограничивающие, унизительные или неприятные психологические воздействия не приносят ему никакого, хотя бы опосредованного, удовольствия (не обязательно сексуального), если он к ним осознанно или неосознанно не стремится. Аналогично, Верхний не является психологическим садистом, если выполнение негативных психологических воздействий не приносит ему внутреннего удовлетворения.

Физический садомазохизм - получение непосредственного удовольствия от интенсивных физических воздействий, направленных на мазохиста, - т.е. таких действий, которые в ванили могли бы счесть физически болезненными. Разумеется, для каждого физического садомазохиста виды предпочтительных физических воздействий индивидуальны, не все из них доставляют ему удовольствие. Нижний не является физическим мазохистом, если никакие болезненные физические воздействия не могут принести ему непосредственного удовольствия, даже если по каким-либо причинам он

вынужден их терпеть. Аналогично, Верхний не является физическим садистом, если причинение болезненных физических воздействий не доставляет ему непосредственного удовольствия, даже если по каким-либо причинам он вынужден их производить.

Фетишизм (fetishism) - влечение к неодушевленным предметам, которые ассоциируются с любимым человеком или вызывают половое возбуждение. В широком смысле - получение удовлетворения (не обязательно сексуального) от обладания или произведения действий с определенными предметами.

НАЗВАНИЯ ПАРТНЕРОВ

Топ, Верхний (Top) —

1) партнер, взявший на себя активную роль во время конкретного сеанса;

2) активный партнер в паре, всегда во время сеансов предпочитающий сам производить действия или отдавать распоряжения.

Общее название, употребляющееся для всех областей БДСМ.

Боттом, нижний (bottom) —

1) партнер, взявший на себя пассивную или подчиненную роль во время конкретного сеанса;

2) пассивный или ведомый партнер в паре, человек, предпочитающий, чтобы во время сеансов с ним производили какие-либо действия или ему давали какие-либо распоряжения.

Общее название, употребляющееся для всех областей БДСМ.

Свитч (англ. switch - переключаться) - человек, который имеет склонность как к Верхней, так и к нижней роли. Общее название, употребляющееся для всех областей БДСМ.

Взаимный свитчизм - явление, когда партнеры могут меняться ролями друг с другом. Каждый из партнеров при этом - взаимный свитч.

Раздельный свитч - человек, который с одними людьми предпочитает нижнюю роль, с другими - Верхнюю. При этом единство тематических предпочтений тоже не всегда сохраняется. В качестве нижнего человек может иметь, например, преобладающую склонность к физическому СМ, а в качестве Верхнего - преобладающую склонность к пси-СМ или Д/с (наиболее частый из встречающихся вариантов).

Садист (sadist) - специального название Верхнего в СМ. Партнер, предпочитающий причинять боль, склонный к верхней роли в садомазохистских действиях. В настоящее время термин без поясняющих слов используется исключительно для физических садистов, т.е. людей, желающих совершать физические Тематические воздействия. В случае предпочтения психологических воздействий, к садисту непременно добавляется определение «психологический».

Мазохист (masochist) - специальное название нижнего в СМ. Партнер, предпочитающий получать боль, склонный к нижней роли в садомазохистских действиях. В настоящее время термин без поясняющих слов используется исключительно для физических мазохистов, т.е. людей, получающих удовольствие от Тематических физических воздействий. В случае предпочтения психологических воздействий, к мазохисту непременно добавляется определение «психологический».

Доминант, Дом (Dom) - специальное название Верхнего в Д/с. Партнёр, по договорённости выполняющий руководящую роль в паре постоянно или в течение оговоренного времени. Может отдавать приказания сабу, в зависимости от договорённости: как в отношении решений, затрагивающих всю жизнь, так и только некоторые её области, или в течение оговоренного времени, что зависит от договорённости между партнёрами. В любом случае отвечает за последствия своих решений для обоих партнеров.

Саб, сабмиссив (sub) - специальное название нижнего в отношениях Д/с. Партнёр, по договорённости выполняющий подчинённую роль в паре, передающий право принятия решений в своей жизни Доминанту постоянно или на оговоренное время.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Сеанс - промежуток времени, когда исполняются БДСМ-действия.

Сеансовые отношения - отношения, когда партнеры встречаются исключительно для проведения сеансов. Термин обычно используется в противовес постоянным отношениям, основанным на Д/с или на симпатии или любви между партнерами.

Общее название для всех областей БДСМ.

Сессия (session) - сеанс, посвященный преимущественно использованию методов БД, психологическому садомазохизму, или реализации отношений Д/с.

Экшн (англ. action, - действие) - сеанс, посвященный преимущественно использованию методов физического СМ.

Сабспейс (англ. subspace, - подпространство) - особое трансовое состояние нижнего, возникающее вследствие выделения эндорфинов во время БДСМ-действий.

Субъективно действие эндорфинов проявляется в ощущении восторга, радости, счастья, просветления и т.д. и т.п.

Объективно оно определяется по снижению (вплоть до исчезновения) реакций на боль или другие негативные раздражители.

Субъективно транс воспринимается как состояние измененного сознания.

Объективно он определяется частичным торможением коры головного мозга. Внешне это чаще всего проявляется расслаблением лицевой мускулатуры, расфокусировкой взгляда, отрешенным выражением лица. Однако - не всегда. Главным критерием остается частичная утрата контроля сознания. После транса человек обычно не может вспомнить происходившее во всех подробностях, или его воспоминания искажены.

Трансовые состояния, которые могут возникнуть при значительном употреблении алкоголя, искусственных наркотиков, длительной монотонной деятельности или истерических припадках, сабспейсом не являются.

Эндорфины - гормоны, которые вырабатываются гипофизом, расположенным в глубине головного мозга. Гипофиз отвечает за гормональный баланс организма в целом, и в случае необходимости вырабатывает эндорфины, играющие важную роль в контроле восприятия боли. Механизм действия эндорфинов сходен с механизмом действия наркотиков, опиоидов: они блокируют опиатные рецепторы нейронов нервной системы, которые отвечают за ощущения боли. При связывании молекулы опиата или эндорфина с рецептором происходит активация определенных мозговых структур, и сигналы, посылаемые обратно в спинной мозг, тормозят болевые импульсы, поступающие по периферическим чувствительным нервам. Таким образом, человек, находящийся под воздействием эндорфинов, неприятные воздействия в полной мере не ощущает, поскольку блокированы соответствующие рецепторы нервных клеток. После прекращения неприятных воздействий эндорфины обуславливают ощущение восторга, «парения», мышечной радости, счастья и удовольствия.

Сабдроп (англ. subdrop - падение) - собирательное название для негативных симптомов различной природы, которые иногда могут отмечаться у нижних через несколько часов или дней после проведения action. Сабдроп ни в коей мере не является физиологически обязательным элементом action, и обусловлен чаще всего непрофессионализмом Топа, иногда - психологическими проблемами нижнего или стечением негативных жизненных обстоятельств.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО СМ

Флагелляция (лат. flagello, flagellatum - бичевать) - порка подвижными девайсами. Относится к области методов СМ. Для флагелляции могут использоваться любые области тела нижнего, хотя чаще всего используются спина и ягодицы. При этом в качестве девайсов используются только длинные гибкие узкие предметы: плеть, кнут, бич и т.п. В XVII веке

подобные истязания были широко распространены в монастырях в качестве епитимьи, - считалось, что в результате этих действий душа возвышается и очищается, а сознание возносится к Богу. В наше время подобное изменение сознания называется сабспейс.

Спанкинг (англ. spanking) - шлепание по ягодицам, один из методов СМ. Именно ягодицы - символ спанкинга, другие области тела в спанкинге не используются. Благодаря тому, что ягодичные мышцы - самые большие мышцы в организме, воздействия по ним наименее опасны. Поэтому в спанкинге применяется невероятно широкий набор девайсов: от компьютерных проводов и скакалок до школьных линеек и расчесок. Только в спанкинге применяются лопатки, весла и жесткие шлепалки. Экстремалами применяются ротанговые трости, задокументирован даже случай применения ручки от швабры.

Термические воздействия - воздействия, основанные на использовании холода или тепла. Чаще используются как дополнительные, но могут использоваться и самостоятельно. Составляют целую группу СМ-методов.

Для воздействия холодом чаще всего используют снег, лед, мокрую ткань или брызги холодной воды.

Арсенал тепловых воздействий гораздо более широк: от теплого воска до воздействий тлеющей сигаретой, открытым огнем или раскаленными клеймами.

Когда целью не является клеймение, то во избежание ожогов открытый огонь или сигарету не подносят слишком близко. Если ставится цель, чтобы воздействие при этом было все-таки достаточно болезненным, используют различные методы повышения чувствительности кожи.

Постановка долговременного клейма (брэндинг, branding) требует участия специалистов.

Химические воздействия - группа СМ-методов, основанных на наружном использовании раздражающих кожу химических соединений.

Чаще всего с этой целью используются пищевые вещества - соль, сода, уксус, горчица и т.п. Из соображений безопасности применяются в основном слабые их растворы, иногда на обработанную для усиления чувствительности кожу. Концентрированные химические растворы применяются реже, поскольку могут оставить непроходящие следы или вызвать анафилактический шок у нижнего.

Иногда применяются также лекарственные вещества - наружно или даже внутримышечно. Однако применять лекарственные вещества можно только в тех случаях, если вы точно знаете механизм их действия, и уверены в отсутствии аллергии у партнера.

Прокалывания (пирсинг, piercing) - СМ-методы, состоящие во временном втыкании игл в различные части тела, а также временном или постоянном прокалывании кожи насквозь.

В отличие от пирсинга в обычной жизни, который в качестве украшения делается на длительное время и под анестезией, пирсинг в садомазохизме может производиться всего лишь на время экшна. Разумеется, при этом соблюдаются все медицинские меры безопасности.

В общем случае прокалывания могут не служить целям украшения, не быть связанными с кровью, а ставить перед собой только цель причинения боли.

Порезы (игры с ножом, knife play, cutting) - СМ-методы, в которых используется скальпель, нож или другой инструмент с тонким лезвием для нанесения порезов партнеру.

Если целью не является скарификация (постановка шрама) то порезы наносятся неглубоко. Существуют специальные техники - как для того, чтобы причинить максимальную боль, так и для того, чтобы получить максимальное количество крови. Это разные задачи. Однако, в обоих этих случаях при правильной технике воздействия можно не оставить никаких шрамов.

Постановка декоративной скарии (глубокого шрама) требует участия специалиста.

Вампиризм (игры с кровью, blood-play) - действия, которые ставят перед собой цель получить некоторое количество крови. Понятие относится к СМ-методам.

Царапины, укусы, прокалывания или порезы могут в зависимости от техники их осуществления как приводить к выделению крови, так и нет. При этом, кровь сама по себе для некоторых людей является сильнейшим фетишем. Равнодушных к виду крови людей очень мало, она чаще всего вызывает сильные эмоции - у кого-то положительные, у кого-то отрицательные.

Электростимуляция/электропытки (ЭС/ЭП, electrical play) - группа методов СМ, которые заключаются в воздействии электрическим током.

При применении слабого электрического тока есть возможность действовать на глубоко расположенные мускулы в теле человека. Подобное воздействие может служить как достижению полового возбуждения, так и причинению боли.

Фистинг - это техника сексуальной стимуляции, которая заключается во введении в вагинальное или анальное отверстия предметов, превышающих размер полового члена. Чаще всего для этой цели используется рука Верхнего, как несколько пальцев, так и весь кулак. Могут использоваться также специальные дилдо и прочие безопасные предметы.

Фистинг дает широкие возможности как для сексуальной стимуляции, так и для причинения боли, смешанной с удовольствием.

Контроль дыхания (скарфинг, асфиксофилия, breath control) - эротическое удушение.

Во время асфиксии в организме человека происходит резкий гормональный выброс, который приводит к повышенному половому возбуждению.

Однако, контроль дыхания - самый опасный из всех СМ-методов, поскольку последствия кислородного голодания мозга с достаточной вероятностью не прогнозируемы, и могут быть весьма тяжелыми. (Вплоть до остановки сердца в результате асфиксии, длившейся всего несколько десятков секунд.)